



# شناسنامه کتاب

نام کتاب: دستورنامه

مؤلّف: مصطفی نیک اقبال

ناشر:

چاپ:

ویراستار


سرشناسه :

عنوان قراردادی :

عنوان و نام پدیدآور :

مشخصات نشر :

مشخصات ظاهری :

شابک :

قیمت:

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع :

شناسه افزوده :

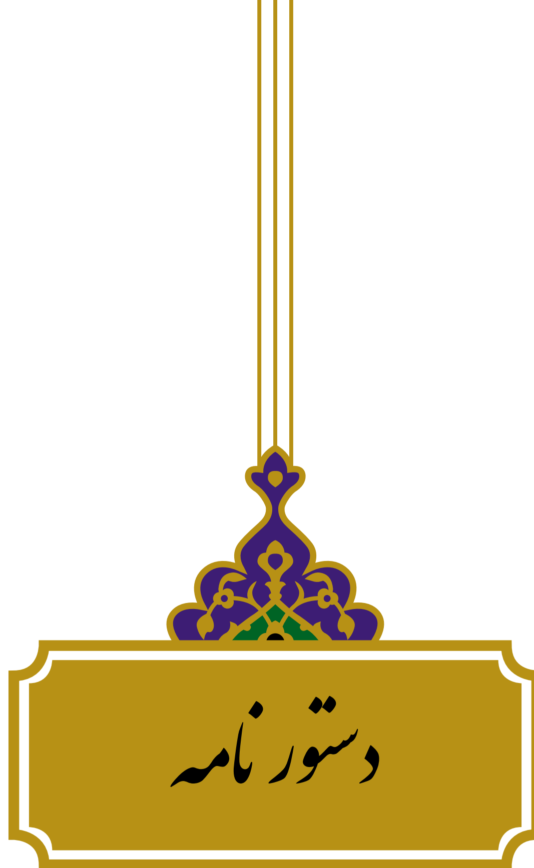
گردآورنده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره :

رده بندی دیویی :

شماره کتابشناسی ملی :



# دستورنامه

«درس نخست و نسخه راه در مکتب عرفان شیعی»


مصطفی نیک اقبال

www.nikeghbal.ir



هو الحقّ

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا
وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ
وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ
أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
(بقرة : ۶۲)



# فهرست مطالب


مقدمه و خلاصهٔ کتاب........................................ ۷

اساس دین........................................................ ۱۴

غایت دین........................................................ ۳۳

نسخه راه......................................................... ۸۵

راجع به عبادت.................................................. ۱۰۰

راجع به خدمت.................................................. ۱۶۶

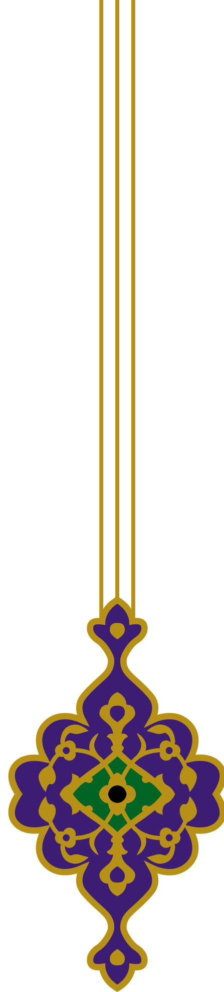
راجع به معرفت.................................................. ۲۲۴

راجع به ولایت................................................... ۳۴۵

راجع به مراقبه................................................... ۳۶۱

جایگاه مکتب عرفان شیعی.................................... ۴۰۷

ملاک رشد........................................................ ۴۴۴



## مقدّمه و خلاصهٔ کتاب

هــــر ماه بی‌اغراق ده‌ها بلکه صدها نفر از بنده جویای نســـخه یا دستور هســـتند؛ مشکلاتی حادث شـــده و زمین‌گیرشان کرده، یا مشکلاتی کهنه شـــده و تاب و توان از ایشان ربوده، یا می‌خواهند تعالی پیدا کنند اما راهش را نمی‌دانند و ملاکش را نمی‌شناســـند. هرکس هم نســـخه‌ای میدهد و راه‌حلی ارائه می‌کند و آنها را دچار تشتّت می‌نماید.

بـــرای بنده پس از چند دهه غوص در دریای معارف قرآن و علوم

اهل‌بیت(ع) و نگاشتن تفسیری کامل بر قرآن و تتبّع در – تقریباً تمامی – روایات صادر شده از بیتِ علم نبوت، و پس از سالها شاگردی در مکاتب گوناگونِ عرفان اسلامی – که حتّی بعضاً نافی یکدیگر اما همگی بهره‌مند از انوار حق بوده‌اند - روشن گشته که راهِ برون‌رفت از مشکلات و تحصیل کمالات، ذکر یا عبادتِ خاصی نیست، بلکه داشتن یک زندگیِ - از هر جهت – قرآنی است.

خداوند **قرآن** را برای هدایت بشر فرستاده، اما آنرا از آسمان بر زمین نیانداخته، بلکه همراه با پیامبری فرستاده که تدریسش کند و در عمل، الگوی رفتار طبقش باشد. پس از رسول خدا(ص) هم این دو منصبِ هدایتی در اوصیای به‌حق ایشان محقّق گشته و تا به امروز در وجود مقدّس امام عصر(ع) برقرار است.

حلقهٔ بندگی پیر مغان از ازلم بر گوش است؛ بر همانیم که بودیم و همان خواهد بود

پس یافتن راهی جز از کانون قرآن و به ارشاد انبیاء و اوصیاء(ع) ناممکن است، چه این راه را خدا از زمان خلقت آدمِ ابوالبشر مقرّر فرموده.

پس طیّ راه، تنها با عمل به قرآن – به ارشاد علمی و دستگیری عملی معلّمینِ منصوب آن – ممکن است.

یعنی راه، عمل به قرآن - و روایات که مفسّر قرآنند - طی میشود.
از عمل به قرآن تعبیر میشود به **تقوی**.

دســـتوراتی که قرآن داده طبق اِحصاء بنده در چهار موضوعْ بارز و مؤکَّد است. این چهار موضوع را ارکان اربعهٔ سلوک می‌نامیم.

کســـی که می‌خواهد ســـلوک کند، یعنی به خدا نزدیک شود - چون کمال بشـــر نزدیکی به خداســـت - و در پرتوی قربِ به خدا هم مشـــکلاتش حل شود، هم به قرار و سُرور برسد، باید عامل به این چهار رُکن باشـــد. به هر چهار تا با هم و هر روز، نه فقط یکی و گاه‌گاه!

و آن چهار رکن عبارتند از اینها:

**عبادت**

**خدمت**

**معرفت**

**ولایت**

این کتاب شرح این ارکان است و تذکّرات نافعی راجع به هریک دارد. اما از آنجا که تفصیل کلام گاهاً لازم نیســـت، خلاصتاً این چهار رکن را در اینجا توضیح میدهم. هرکس خواست به تفصیلات و تذکّرات آنها در فصول آتی کتاب رجوع کند.

منظور از **عبادت**، اهل نماز اول وقت بودن و کثرت ذکر خداست، اهل تلاوت قرآن بودن، اهل مفاتیح بودن، اهل تهجّد بودن. کسی که عابد و ذاکر - آنهم ذکر کثیر - نباشد، عبد نیست و به جایی نمیرسد. اینکه چه عبادتی یا چه ذکری به کارش می‌آید، خیلی فرقی ندارد. واقعاً عرض می‌کنم. عمده، کثرت و کیفیت این عمل است. اصلِ ذکر و عبادت، توجّه به خداست. تفصیل این مطلب و دلیلش را در فصل مربوطه گفته‌ام و بی‌اغراق صدها دستور ذکری در این کتاب و کتاب دیگرم "الاذکار" آورده‌ام. کلید در عبادت، محبت است نه ریاضت.

منظور از **خدمت**، داشتن عمل صالح و نیکیِ مدام به خلق خدا، یعنی همه جانداران، خصوصاً انسان‌ها، خصوصاً اقربا و کسانی است که سر راه آدم قرار می‌گیرند. خدمت لازم نیست حتماً به عمل ختم شود، میشود در دل باشد و به صِرف نیّت. سالک باید خیرخواه و دعاگو و درصورت نیاز و به اقتضاء دستگیر و مددکار همهٔ خلق باشد. ملاک در خدمت، خلوص است. یعنی باید برای خدا باشد نه از روی احساسات. ظرایف و دقایق این بحث را در فصل مربوطه آورده‌ام. مؤمن باید سرش درد بکند برای کمک به

دیگران و شاد کردن دلهایشان، و الا چندان تعالی پیدا نمی‌کند ولو عابدِ دَهر باشد.

منظور از **معرفت**، تلاش در جهت کسب علم دین، نه الزاماً مرسومات حوزه بلکه معارف قرآن است. این، وظیفهٔ همه است و دایرهٔ رشد و تعالیِ روح هرکس را سعهٔ علمی وی تعیین می‌کند. جاهل و عامی به جایی نمیرسد، گرچه عابد و خادم باشد. تفصیل این مطلب را هم در فصل مربوطه عرض کرده‌ام. سالک باید هر روز لااقل ربع ساعتی را صرف تعمّق در معارف قرآن کند و به حسب نیاز از کلمات مفسّرین واقعی قرآن یعنی امامان(ع) و در درجهٔ بعد دیگران بهره ببرد. کم‌کم این ربع ساعت بیشتر میشود و کم‌کم راه برایش باز میشود و علم از بالا افاضه می‌گردد.

منظور از **ولایت**، ولایت خداست که در دل مؤمنین نهاده شده: الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ [سوره التوبة : ۷۱]. هر مؤمنی سهمی از این اَخگر الهی دارد و میتواند آنرا به دیگران منتقل کند، چه رسد به امام مؤمنین و امیرِ آنها یعنی معصومین(ع). اگر معصوم حاضر بود، سالکین باید ره سوی او می‌سپردند و با دوستی و مودّت و مؤانست با وی، طالب انوار و توجّهات حق می‌بودند. حالا که دوران غیبت است باید با توسّلات مدام، همچنین

درک محضر مؤمنین متّقی که شـــیعیان واقعی ایشانند، این نیاز را جبران کرد. ســـالک باید اهل **جمع** باشد، اهل مسجد باشد، اهل هیئت باشـــد، اهل رفاقت با مؤمنین باشـــد. در تنهایی چیزی گیر آدم نمی‌آید، حتّی اگر شـــخص عالِمِ عابدِ خادم باشد. باید مؤمن وجودش را برای دیگر مؤمنان باز کند و از آنها فیض بگیرد و فیض بدهد. در این گرفتن و دادنِ معنوی در بستر ولایت الهی است که رشد حاصل میشود. رسول خدا(ص) فرموده: هرکه تنها شود، تنها جهنمی میشود. منظور، شلوغ بودن دور آدم نیست؛ کسی ممکن است با صدها مرید تنها شود. چطور؟ وقتی کسی را نداشته باشد که نصیحتش کند! مســـیح(ع) فرموده: با کسی معاشرت کنید که دیدنش شما را به یاد خدا بیاندازد؛ کارهایش شما را ترغیب به عمل صالـــح و آخرت کند؛ و حرف زدنش بر علم شـــما بیفزاید. اینکه آدم با چه کســـانی معاشرت می‌کند خیلی‌خیلی مهم است، چون آخرش آدم مثل همان کسانی میشود که با آن‌ها زندگی می‌کند. این مهمترین اصلِ تربیت است. تفصیل این بحث را در جای خودش در فصل مربوطه آورده‌ام.

نتیجه آنکه، فقط کسی رشد می‌کند که **برنامهٔ منظمی** از عبادت،

خدمت، معرفت، و ولایت در زندگی روزمره‌اش باشـــد و واقعاً به این چهار رکن عامل باشد.

چنین برنامه‌ای را مؤمن باید برای خودش تدارک ببیند و در جهت تدوین یا تصحیح آن با دیگر مؤمنین به خصوص عالمان و سابقان مشورت کند.

اینطور که شد، به عیان رشد خودش را مشاهده می‌کند و می‌بیند که ماه به ماه آدمِ دیگری شده. به شرط آنکه عامل به هر چهار رکن باشد و توازنی نسبی بین آنها برقرار کند.

وقتی تمرکزش را بر این حســـنات گذاشت و این حسنات را در خود محقّق کرد، خود به خود از سیئات و معاصی فاصله می‌گیرد و رشد و توفیقش مضاعف می‌گردد: إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ [سوره هود : ۱۱۴].

این، نسخهٔ اول و آخر راه اســـت. ضمن راه هر سالکی خودش می‌فهمد که چه کند که پیش خدا عزیزتر شـــود و رشدش سریعتر گردد.



## اساس دین

خداوند وقتی ما را در فرآیند هبوط به زمین تبعید کرد، فرمود: اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (بقره: ۳۸) همگی از این مقام هبوط کنید. و هرگاه هدایتی از طرف من برایتان آمد، آن‌هایی که از هدایت من **تبعیّت** کنند، نه ترسی بر آنان غلبه می‌کند و نه غصه می‌خورند؛

و ادامه می‌دهد:

ولی کســانی که نشــانه‌های ما را قبول نکنند و انکارشان کنند، جهنمی‌اند و آنجا ماندنی.

طبق این آیات انسان یک وظیفه بیشــتر در هبوط ندارد: تبعیّت از هدایــت. آدمِ هبوط کرده - یعنی من و شــما - باید در زندگی منتظر هدایت عامّ خدا که همان دین اســت و هدایت خاصّ خدا که همان معلّمِ دستگیر است باشیم و وقتی در معرض این هدایت قرار گرفتیم، از آن "تبعیّت" کنیم.

تبعیّــت که کردیم در امن و حفظ و تربیت الهی قرار می‌گیریم و تحت ولایت خدا واقع می‌شویم و از اولیاء او می‌گردیم که: أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ(سوره یونس : ۶۲).

عیاشی از رســول خدا(ص) روایت می‌کند که خداوند فرمود: ای آدم، تو و همسرت به زمین فرود آید. پس اگر کارتان را اصلاح کنید من شما را اصلاح می‌کنم. اگر برای من کار کنید، به شما نیرو و توان می‌دهم و چنانچه هدفتان کســب رضای من باشد از شما راضی می‌شــوم. اگر از معصیت من بترسید شما را از عذابم ایمن می‌کنم.

پس یگانه وظیفهٔ انسان و تعریف بندگی در او، تبعیّت از هدایتی است که خدا توسط پیامبران در اختیار انسان قرار داده است.

انبیاء آمده‌اند و رفته‌اند، چیزی که از آنها مانده علومی است که قرآن از آن به "علم کتاب" تعبیر می‌کند. طبق قرآن علم کتاب نسل به نسل به ارث می‌رسد و قابل تحصیل است:

ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَ مِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَ مِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ بِإِذْنِ اللَّهِ ذٰلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ (فاطر: ۳۲)

پس از تو کتاب را در میان بندگان برگزیده‌مان به یادگار میگذاریم؛ گرچه برخی به خویش ستم میکنند و برخی میانه‌رو و فرمانبردارند و برخی با خیرات، به توفیق الهی گوی سبقت از دیگران میربایند؛ این است همان فضل کبیر.

این طبقات ثلاثه، یعنی ظالمین و مقتصدین و سابقین، اقسام برگزیدگان هستند. یعنی پس از رحلت رسول خدا(ص) تنها برخی از مسلمین وارث معارف قرآن خواهند شد که اینها برگزیدگان هستند. سپس برگزیدگان به مرور به سه طایفه تقسیم میشوند: ظالمان بر نفس و اهل عدالت و سابقین. طایفه سوم به توفیق خداست که به این مقام رسیده‌اند و فضل کبیر شامل حال آنها شده است.

نتیجتاً اینکه کسی را ممکن است خدا برگزیده باشد و علم قرآن

داده باشد اما او با عمل نکردن و متابعت هوی بخود جفا کند، مثالش هم در تاریخ کم نیست: أَلَمْ تَرَ إِلَی الَّذِینَ بَدَّلُوا نِعْمَتَ اللَّهِ کُفْرًا وَأَحَلُّوا قَوْمَهُمْ دَارَ الْبَوَارِ (سوره إبراهیم : ۲۸).

شاید هم مقصود این بوده که عموم مسلمین نه برگزیدگان آنها، پس از رسول خدا(ص) به این سه دسته یعنی ظالمین و مقتصدین و سابقین تقسیم میشوند و خدا دسته سوم را برمیگزیند و آنها را وارث کتاب میکند. اینان اهل‌بیت پیامبر(ع) و شیعیان حقیقی ایشان‌اند.

هر دوی این برداشتها فی‌نفسه درست است و ظاهر لفظ تاب آنرا دارد و جالب است که هر دو، به عنوان سنّت پیوسته خدا همراه با هم جاری است. یعنی پس از رحلت رسول خدا(ص) توده مسلمین نخست به سه دسته ظالمین و مقتصدین و سابقین تقسیم شدند. سپس خداوند علم واقعی و اُنس حقیقی با قرآن را نصیب دسته سوم نمود. اما آنها هم پیوسته امتحان شدند تا ظالمین و مقتصدین و سابقینِ ایشان از هم جدا شوند و باز علم صافی‌تری را خداوند نصیب دسته سوم کرد. و همین‌طور این سنّت ادامه دارد تا از میان افراد یک طبقه، ثلث خالصه‌ای را استخراج نماید و به درجه بالاتری ارتقاء دهد. پس این آیه به سنّتی اشاره میکند که

میشود آنرا ســـنت "ثُلث خالصه" نامید که البته این قسم ثالث، از لحظ عددی یک‌سوم کل نبوده بلکه اقلیتی ناچیزند. منتها هر بار، تقسیم به سه بخش صورت میگیرد. پس بهتر است آنرا سنّت "قسم ثالث خالصه" بنامیم. این تثلیث را در سوره واقعه هم که آدمیان را در ته خط، به اصحاب مشـــئمه و اصحاب میمنه و سابقین مقرّب تقسیم کرده می‌بینیم.

تعبیر به "أَوْرَثْنَا" هم جالب است چون ارث، مال بی‌تَعب و رنج اســـت. آری خدا به عدّه‌ای - چنانکه می‌بینیم - آشـــنایی با قرآن را براحتی هِبه میکند و هدیه میدهد، کاشـــا که قدرش را بدانند و آنرا وانگذارد که بخود جفا کرده‌انـــد. بلکه در تلاوت و تعمّق و عمل بدان بکوشـــند و سابق باشند تا برکت بیشـــتری از قرآن نصیبشان شود.

البته این آیه منحصر به امّت اســـلام نیست و کلمه "کتاب" در آن شامل کتابهای آسمانی قبلی هم میشود و این سنّت را خداوند در آنها هم به اجرا گذاشـــته. ماضی آمدن "أَوْرَثْنَا" هم شاهدی است برای آن.

از نکات جالب این آیه آن است که کتاب به تنهایی کافی نیست و وارثی میخواهد تا در هر عصر، معلّم آن باشـــد. و شرط وراثت

کتاب و میراث‌بَری قرآن، ســبقت در خیرات اســت. سـبقت در خیرات هم، بی‌توفیق خدا ممکن نیســت برای همین گفته: سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ بِإِذْنِ اللَّه. ســبقت در خیرات و به ارث بردن علم کتاب، فضل بزرگ خداست که نصیب هرکسی نمیشود.

به گمان بنده، این آیه از زیباترین آیات قرآن است.

معانی‌الاخبار از امام باقر(ع) روایت میکند که ظالم کسی است که حسنات و گناهانش برابر است و مقتصد کسی که اهل عبادت باشد و سابق، کسی است که به دین دعوت میکند و امر به معروف و نهی از منکر مینماید و با تبهکاران دشــمنی میکند و تن به حکم ایشان نمیدهد.

معانی‌الاخبار از امام صادق(ع) روایت میکند که ظالم کســی است که تابع نفس خویش است و مقتصد کسی است که تابع دل خویش است (یا اهل دل است) و سابق اهل‌الله است.

سعدالسعود از امام باقر(ع) روایت میکند که ظالم تائب است و مقتصد اهل عبادت و تهجّد، و سابق هم معصوم است.

تفسیر فرات از رسول خدا(ص) روایت میکند که ظالم در جهنم حبس میشود تا اندوه پیدا کند و مقتصد حساب اندکی دارد و سابق بی‌حساب به بهشت رود.

جلد نهم مستدرک روایت میکند از امام صادق(ع) پرسیدیم در آیه "أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا" چه کسانی وارث کتاب شده‌اند؟ فقط اهل‌بیت(ع)؟ فرمود: خیر! هرکس که راه ایشان را برود، چنانچه خدا فرموده: وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ(سوره النساء : ۶۹).

نتیجه آنکه هرکس علم کتاب خدا که علم باقی مانده از مکتب انبیاءست را تحصیل و به آن عمل کند، اهل سعادت است.

پس هدف انسان باید تحصیل علم الهی و عمل به آن باشد. باید بفهمد برای چه خلق شده و چه باید بکند و کجا قرار است برود و چه قرار است سرش بیاورند!

وقتی سعادت ما در گرو علم به کتاب خدا و عمل به آن بود، راه هم میشود تحصیل معرفت نسبت به کتاب خدا و عمل به آن.

حالا میاییم سراغ کتاب خدا.

نتیجهٔ سالها مطالعه نظری و زندگی عملی و دیدن اساتید بسیار، بنده را به این حقیقت رساند که پایه و اساس تمامِ کتاب‌های هدایتی و ادیان گیتی ـ نه فقط قرآن – دو چیز است:

**عبادت و خدمت.**

منظور از عبادت یا بهتر است بگوییم کُنه آن، توجّه به خداست. خدا به عنوان خالق، صاحب، ربّ، و قیّوم ما.

منظور از خدمت، محبت خالصانه به خلق خداست. این محبت گاهی به خیرخواهی است، گاهی به دعا، گاهی به انفاق، گاهی به دستگیری، گاهی به حمایت،... ولی کلید اصلی در قبول همهٔ آنها خلوص اســـت. یعنی وقتی ارزش واقعی دارد که برای خدا باشد. یعنی از محبتِ به خدا ناشی شود.

ببینید؛ ما خدا را عبادت می‌کنیم چون دوستش داریم و به خلق خدا کمک می‌کنیم چون مخلوقِ محبوب ما یعنی خدا هستند. هم ریشهٔ عبادت و هم ریشهٔ خدمت باید محبت باشند و کم‌کم روی مدار محبت تنظیم شوند. چنین اتفاقی وقتی خلوص در عبادت و خدمت باشد، کم‌کم رخ خواهد داد.

پس اساس دین **محبت** است:

وَمِنَ النَّـــاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْـــدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرَوْنَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ (بقره: ۱۶۵)

با این حال، بعضی مردم همتایانی برای خدا می‌تراشند و همچون خدا به آن‌ها دل می‌بندند! ولی مؤمنان خدا را بیشـــتر و بهتر از هر

چیزی دوســت دارند. کاش ظالمان در همین دنیا عذاب جهنم را به‌چشــم خودشان می‌دیدند و متوجه می‌شــدند که قدرت یکسره دست خداست و می‌فهمیدند که عذاب خدا چقدر شدید است!

در این آیه صحبت از "اَنداد" شــده. این کلمه جمع نِدّ به معنای همتاست. اگر دقّت بفرمایید همهٔ دعوت انبیاء، دعوت به یك کلمه بوده، یــك نقطه: «الله». تفصیل این «اللــه» در «لا اله الا الله» است که این ذکر اعظم یا کلمهٔ توحید، کلمهٔ خلعِ انداد(رها کردن شریک‌ها برای خدا) است و قرآن، بیان تفصیلي خلع انداد است.

خصلت انداد، گیر کردن دل در گرو آن‌هاســت. هرچه به‌جای خدا در دل بنشــیند و دل را مشــغول کند، بت یا نِدّ انسان است و انسان‌را از خدا باز می‌دارد. انسان کم‌کم به بت ذهنی یا خارجی‌اش اُنس می‌گیرد و آن‌را دوست می‌دارد. همین نمی‌گذارد محبت خدا در دل جا باز کند.

طبرسی در مشکاة روایت می‌کند که از امام صادق(ع) از عشق پرســیدند. فرمود: القلــوب إذا خَلَت عن ذکر الله اُبتُلی بعشــق غیره. یعنی دل‌ها که از یاد خدا خالی شــود به عشق غیر خدا مبتلا می‌گردد.

در این آیه محبت نســبت به خدا کیمیای ایمان شــمرده شده.

همین کیمیاست که انسان را به کمال می‌رساند و از او خلیفةالله می‌سازد.

اینکه گفته مؤمنان بیش از هرچیز به خدا محبت می‌ورزند، چون محبت منحصر در خدا نیست و به چیزهای خدایی مثل اولیاء خدا، شعائر خدا، آیات خدا و کمالات الهی هم چون منتسب به خدا هستند می‌شود - و باید - عشق ورزید و علاقه داشت.

برای همین در سورۀ حشر صحبت از محبت مؤمنین به هم شده: يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ(سوره الحشر : ۹)

و در سورۀ توبه صحبت از عشق مؤمنین به خوبی‌ها: فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَّهِّرِينَ(سوره التوبة : ۱۰۸)

این محبت‌ها همه در طول محبت خداست و بخاطر آن است.

نتیجۀ محبت بنده به خدا، می‌شود محبت خدا به بنده: فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ(سوره المائدة : ۵۴).

در پایان آیه به محرومان از عشق و محبت خدا اشاره شده که کاش می‌فهمیدند که "أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا" یعنی قدرت مال خداست و همه چیز دست خدا. این عبارت خیلی تکان‌دهنده و انسان‌ساز است، حیف که خیلی‌ها در جهنم آن‌را می‌فهمند؛ که دیر است.

پس دین درست، دین مبتنی بر محبت به خداست و محبت به

خدا انسان را وامی‌دارد به عبادت عاشقانه نسبت به خالق و خدمت خالصانه نسبت به مخلوق.

منظور از مخلوق هم فقط آدم‌ها نیستند، مؤمن باید نسبت به تمام جانداران خدوم و خیرخواه و نیک‌روا باشـــد. خوبی به حیوانات، حتّی نباتات، بخشـــی از تعالیم انبیاست و توسط آنها مدام به اجرا گذاشته می‌شده.

در سلوک، پیشرفت انسان بســـته به میزان محبت او به خودش، به دیگـــران، به زمین و تمامی موجودات، بـــه کائنات و در نهایت به خداوند است. ســـالک هرچه بیشتر محبت می‌کند، خداوند و کل‌کائنات نعمات بیشـــتری به او می‌بخشند و در نهایت عارف با ایثار محبت از جانب خود به همه، صاحب عزت و جلال و شکوه دنیا و آخرت خود خواهد شد. **محبت‌ورزیدن، محبت می‌آورد.** کســـی که محبت می‌ورزد محبت اطرافیان و خدا را جلب خواهد کرد.

**ملاک محبت:** کســـی که خدا را دوســـت می‌دارد باید به قدر طاقت و کشش و شعورش از دین او پیروی کند: قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُـمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (آل‌عمران: ۳۱)

قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْكَافِرِينَ (۳۲)

پیامبرا بگو: اگر خدا را دوست دارید، تابع من باشید تا خدا هم دوستتان داشته باشد و گناهانتان را بیامرزد؛ آری، خدا آمرزندهٔ مهربان است. بگو: از خدا و پیامبر اطاعت کنید. اگر سرپیچی کنند، خدا قطعاً چنین بی‌دین‌های نافرمانی را دوست ندارد.

طبق این آیه محبت خدا در گرو تقوی و تبعیّت از فرامین الهی است که رسول، مبیّن آن است. پس محبت به خدا، طاعت می‌آورد و طاعت، محبتِ خدا را در پی دارد.

این آیه صراحت دارد که ادعای عشقِ به خدا، بدون تقوی و تبعیت از شریعت و زندگی طبق قرآن، دروغ محض و فریبِ خویشتن است و تا کسی به کتاب خدا و سنّت رسولش عمل نکند نه خدای واقعی را دوست دارد، نه خدای واقعی او را دوست دارد. چون در ادامه از زبان رسول(ص) آورده: فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ. یعنی شرط اینکه محبوب خدا باشید، متابعت از من است. یعنی حبّ به خدا در اثر استمرار تقوی بوجود می‌آید، از طرفی، تقوی، بنده را محبوب خدا می‌کند. یعنی تقوی، کیمیایی است که دو گوهر پدید

مـــی‌آورد؛ یکی حبّ بنده به خـــدا و دوم، حبّ خدا به بنده. بدون تقوی، این محبتِ دوطرفه صورت نمی‌بندد و حاصل نمی‌گردد.

فرمان برداری، محبـــت می‌زاید. هرقدر طاعت ناقص باشـــد محبت ناقص‌تر است. راه تکمیل محبت پیروی است. فایده دیگر محبت این است که کارها را سهل می کند.

محبـــت در مقام ذات، انســـان را صاحب مقـــام رضا و در مقام صفات، انسان را صاحب مقام صبر می‌کند.

پس محبت، منجر به متابعت از خدا یا همان **تقوی** می‌شـــود و تقوی خودش محبت را بیشتر می‌کند.

تقوی عبارتســـت از عمل به کتاب خدا و همانطور که گفته شد اساس حرف خدا در تمام کتاب‌های آسمانی دو چیز است: عبادت و خدمت. محبت روحی است که در این دو بستر جاری میشود.

حالا می‌خواهیم کمی بیشتر این دو بسترِ محبت یعنی عبادت و خدمت را حلاجی می‌کنیم:

مراد از عبادت، توجه بـــه حق، مدام به یاد خدا افتادن و به او رو کردن و با او ســـخن گفتن و او را تعظیم کردن است. اصلِ عبادت همان توجه به خداســـت و عبادتی، مثلاً نمـــازی، که از این توجه تهی باشد مقبول نیست. هرگاه آدمی بیاد خدا باشد در حال عبادت

است، پس اصل، بیاد خدا و متوجّه او بودن است و عبادات، تمرین این مطلب اســـت تا آدمی به جایی برســـد که همیشـــه و در همه حال این حال حضور را داشـــته باشـــد: إِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَـــإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا (نســـاء:۱۰۳) نماز را که تمام کردید، با ذکر گفتن، بســـیار خدا را یاد کنید، چه وقتی دارید راه می‌روید و چه نشسته‌اید و چه به‌پهلوخوابیده. هروقت هم فارغ شدید، نماز را به‌طور معمول بخوانید. چون نماز، واجبی است که باید آن را در وقتش خواند!

طبق این آیه ذکر اعمّ از نماز است و همیشه انسان باید ذکر بگوید یعنی به لســـان و دلش خدا را یاد کند. خداوند دستور به ذکرِ کثیر داده، نه مطلقِ ذکر؛ یعنی ذکر کثیر است که مؤثر است و انسان را عاقبت به خیر میکند. نماز نوعی ذکر انقطاعی و "مَوقوت" اســـت. یعنی در وقت‌های خاصّی از شبانه‌روز انسان باید از کارهای دیگر منقطع شود و از همه چیز جز خدا، خودش را بِبُرَد و مشغول نماز بعنوان ذکر خاص شـــود. کســـانی که نماز را در وقت مناسب و به حضور قلب می‌خوانند، در اوقات دیگر نیز معمولاً ذاکر هستند.

خدمت به خلق از روی محبت هم دوست داشتن همه مخلوقات

است و عشق ورزیدن به آنها و به آنها خرّم و خشنود بودن. این یک فعل قلبی اســـت که به کار فیزیکی هم ممکن اســـت منجر شود. خدمت به خلق در انســـان احســـاس یگانگی با مخلوقات پدید میآورد و موجب میشـــود که آدمی دســـت از خودپرستی بردارد و حساب جداگانه‌ای برای خود بازنکند و بدنبال این نباشد که گلیم خودش را از آب بکشد، چنین انسانی مشکلات دیگران را مشکل خود و موفقیت‌های آنان را کامیابـــی خویش می‌بیند، در غم آنها محزون و در شـــادی آنان شاد است. کسی که به خلق محبت دارد و بـــه آنها نیکی می‌کند، همهٔ عالم را مظهر حســـن و جمال الهی می‌بیند و عشـــق به خدایی دارد که اجزاء هستی را پر کرده است. محبت به هر انســـان، محبت به خدایی اســـت که خالق آن انسان اســـت و محبت به همه انسانها و همه مخلوقات، محبتی تمام‌تر و کامل‌تر به خدای ایشان است. محبت به همه مخلوقات شفقت و رحمت داشـــتن نسبت به آنها و همه عالم را مظاهر حسن و جمال الهی دیدن است، چنین انســـانی در نگاه به هرچیز، جستجوگر و کشف‌کنندهٔ زیبائی و حسن موجود در آن است، به آن خیره شده و در نتیجه به همه چیز به عنوان جلوه و صنع و فعل محبوب حقیقی عشق می‌ورزد.

تمام دستورات دین در کتب آسمانی یا حول به آسمان نظر کردن و عبادت نمودن است یا دست به نیکی در زمین دراز کردن و خدمت کردن. بقیهٔ دستورات، تمهیدات و مقدمات و ملزومات یا رفع موانع این دو می‌باشد.

بر مبنای این دو اصل، باید دین را فهمید و به نسخهٔ جامعی دست یافت که سلوک و تعالی انسان را تضمین کند.

چرخهٔ توجه به حق-محبت به خلق؛ هرروزه است. یعنی در هر شبانه روز تناوب میان آندو یک بار رخ میدهد. شب غالباً وقت خلوت و توجه با حق، و روز غالباً وقت محبت و خدمت به خلق است. انسانهای کامل هم در میان این دو در هر شبانه روز مدام سیر میکنند. البته به این دو کار، دو تا کار دیگر هم باید ضمیمه شود تا رشدی پایدار نصیب آدم کند: **معرفت و ولایت**. مقصود از معرفت کسب علم صحیح است. علمی که عبادت و خدمت درست را به ما یاد دهد و رابطهٔ ما با خدا را تبیین کند. مقصود از ولایت هم درک جمع مؤمنین بعنوان بستر رشد و تعالی انسان است: وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ (توبه: ۷۱) مردان و زنانِ مؤمن دوستان و یاوران یکدیگرند.

در مسیر سلوک برخی سالکان، توجه به حق غلبه دارد. اینها

بیشــــتر ترجیح میدهند در خلوت باشند وقتی هم در جمع هستند درون خودشــــان هســــتند. سرشــــان برای کمک به خلق و اصولاً برای کثرات درد نمیکند. بیشــــتر آدمها را به تسلیم دعوت میکنند تا کوشــــش و تغییر وضــــع موجود. ترحّم به مردم در آنها مشــــهود نیســــت. به نظرِ آنها دنیا آمدهاند تا دنیــــا را نبینند و صبر میکنند تا دورانش بگذرد. دنیا وهمی اســــت که نباید به آن مشــــغول شــــد. بخلاف اینها آنها که اکثر توجهشــــان روی محبت به خلق است، سرشــــان درد میکند برای پیدا کردن نیازهای مردم و برطرف کردن آنها. به نظرِ اینها دنیا آمدهاند تا وظایفشان را در دنیا درست انجام دهند فی‌المثل در درجه نخست بچه خوبی برای پدرشان، همسر خوبی برای همسرشان و والد خوبی برای فرزندشان باشند آنوقت میتوانند ســــالک خوبی باشــــند. وقتی دنیا را خوب بازی کردند به تعالی میرسند. هردوی این روش‌ها معایبی دارد. درست این است که سالک بتواند از هر دوی این ابزارهای تعالی یعنی توجه به حق و محبت به خلق درست استفاده کند و هر دو را با هم داشته باشد. این روش به تعادل نزدیکتر است و سریعتر آدم را رشد میدهد. این دو مؤلفه روی یک محور نیســــتند تا تعادل راجع به آنها یک چیزی وسط آندو باشد، بلکه دو محور مســــتقل‌اند. بنابراین درست این

است که سالک بتواند در شبانه‌روز به دفعات روی این دو روش سویچ کند و از هر دو استفاده کند.

در مسیر محبت به خلق یادمان باشد که ما نیامده‌ایم به مردم خدمت کنیم. ما خدمتگزار خدا هستیم. بجای تدبیر در خدمت به مردم باید صبح که از خواب بیدار میشویم بگوییم خدایا من امروز میخواهم بنده و خدمتگزار تو باشم. بنده‌ات را هرجا که میخواهی بکار بگیر. ما باید وجودمان را وقف خدا کنیم.

کلید در خدمت به خلق، **دل‌شاد** کردن است و کلید دل‌شاد شدن موجودات این است که **دیده شوند**. چرا؟ چون گمشدۀ همه موجودات این است که دیده شوند و به آنها توجه شود. پس در عبادت، فرد از خدا طلب توجّه می‌کند و در خدمت، به ماسویٰ[۱] توجّه می‌کند. یعنی بخشی از نور و سرور و نعمت و حال خوشی را که از خدا گرفته، نثار آنها می‌نماید.

کلید در عبادت، با خدا حرف زدن یا **اِنابه** است:

اللَّهُ يَجْتَبِي إِلَيْهِ مَنْ يَشَاءُ وَ يَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ يُنِيبُ (شوری:۱۳) آری خداست که هرکه را میخواهد برای قرب خویش اجتباء میکند و هرکه را انابه کند بسوی خویش هدایت مینماید.

منیب، یعنی اهل انابه. اصل این واژه از نوب گرفته شده که

زنبور عسل است. زنبور عســـل را نوب گویند چون هرکجا برود، بـــاز برمیگردد به کندو. عبد مُنیب، بندهای اســـت که زیاد از خدا دور نمیشـــود و هرکجا برود زود برمیگردد پیش خدا و در آغوش خدا، آرامگاه اوســـت. مُنیب، کسی اســـت که زیاد دست به درگاه خدا برمیدارد و دعا میکند.

صبحها تا از خواب برمیخیزی دستت را بلند کن و بگو خدایا سلام! خدایا به تو پناه میاورم. پناهم بده. خدایا کمکم کن امروز را بیاد تو باشم و به مردم محبت کنم. سعی کن روزی لااقل یک کار را برای خدا انجام دهی؛ به زبان بیاور که خدایا این کار را برای تو انجام میدهـــم. هروقت هم یاد آن کار افتادی بگو خدایا آن کار را برای تو کردم. شـــبها که میخوابی بگو: خدایا مرا به درگاهت بپذیر بســـوی تو میایم. اگر مرگم در خواب فرارســـید مرا قبول کن و اگر باز عمرم به دنیا باقی بود کمکم کن. اگر وقتی ناچار به انجام گناه شدی، باز دســـتت را بلند کن و بگو خدایا میدانم این کار ناپسند توســـت اما نمیتوانم جلوی خودم را بگیرم، مـــرا ببخش. در حال ایمان و باور به خدا گناه کنی بهتر اســـت تا در حال غفلت از خدا و از سرگردن کلفتی.



## غایت دین

غایت دین رسیدن انسان به قرب الهی و طمأنینه و سکینه و رضاست. همهٔ اینها را در کلمه **آرامش** میتوان خلاصه کرد. یعنی انسان به دین عمل میکند تا به آرامش در دنیا و آخرت دست یابد. آرامش در درک **حضور خدا و تسلیم** در برابر او حاصل میشود. یعنی دین از طریق درک حضور و تسلیم در برابر حق، انسان را به آرامش میرساند. راه درک حضور **مراقبه** است. مراقبه یعنی ذکر

مدام. کثرت مراقبه به **تسلیمی** ختم میشود که سراسر لذت و بهاء و بهجت است.

در این فصل ما میخواهیم راجع به درک حضور و لذّت تسلیم صحبت کنیم.

در مکاتب معرفتی بشری معمولاً بر کاری بنام مراقبه تأکید میشود. مراقبه را معمولاً یکجا دراز کشیدن و نفس‌ها را شمردن و به چیزی فکر نکردن معنی میکنند. یا در صدای آبشاری محو شدن یا به اعضاء بدن دقیق شدن یا تصویری در ذهن ساختن و از آن توجه برنداشتن. یا به شمعی یا نقطه‌ای خیره شدن. این‌ها همه نوعی تمرکز است نه مراقبه. ما در فصلی در همین کتاب راجع به این روش‌ها و فواید آنها مفصّلاً صحبت کرده‌ایم. در اینجا میخواهیم راجع به روح مراقبه صحبت کنیم، یعنی کُنه آن.

مراقبه راهی کلی برای زندگی است نه فعالیتی محدود و مجزا. مراقبه، مراقب بودن است. مراقب چه بودن؟ مراقب همه چیز. هرچه که در اطراف ما میگذرد و هرچه که در درون ما میگذرد. هرچه در اطراف هست نیز در واقع در درون است که احساس میشود. پس مراقبه دیدن و مشاهده کردن درون است. وقتی این پاییدن و حاضر بودن را ترک میکنیم، افکار سر و کله‌شان پیدا

میشود. آنها ساعت‌ها بدون هدف به این سو و آن سو میروند. اما به صرف دیدن آنها، بصیرت داشتن به آنها، و مشاهدهٔ آنها، بلافاصله متوقف میشوند. تکنیک اصلی برای سوار شدن بر موج افکار و احساسات، مشاهدهٔ آنهاست. وقتی شما افکار و ذهنیات خود را مشاهده میکنید، چه کسی در حال مشاهده است؟ روح شما. پس رفتن در حالت مشاهده‌گر، رفتن از ذهن به روح و استقرار در روح است. آنجا هیچ غمی، نارضایتی، احساس، و خواستی نیست.

نیازی نیست به سراغ احساسات بروید و آنها را جستجو کنید. فقط با بردباری در انتظار بمانید تا هر یک به سطح بیاید. زور نزنید. بگذارید ذهن آرام باشد. هرگاه به سطح آمد فقط آنرا درک کنید. از آمدنش مطلع باشید. آنرا ببینید.

همه خاطرات گذشته و تمام دغدغه‌های آینده را در ذهنت حمل نکن. هرلحظه را با حضور زندگی کن. و آینده را هم به آینده بسپار.

بیشتر رنج ما مخلوق خودمان است. ذهن جادوگر بزرگی است. رنج میافریند و رنج میبرد. لذت میآفریند و از آن کیف میکند. ذهن از گزش ماری میرنجد که خود آنرا خلق کرده است. تنها اگر این را میدانست آن قدر آنرا نمی‌آفرید، آنوقت بخش عمده‌ای از دردِ ذهن محو میشد. اگر ذهن خود را درک کنیم اغلب مشکلاتمان برطرف

میشود. زیرا خیلی از مشکلات ساختهٔ ذهن است. در خارج از ذهن ما وجود ندارد.

ما به حجم عمده‌ای از فرآیندی که آن را ذهن مینامیم آگاه نیستیم. و بخش عمده‌ای از تجارب و احساسات و تصمیماتی که در گذشته داشته‌ایم را به فراموشی سپرده‌ایم. اما همچنان بر ذهن ما اثر میگذارند. این قسمت ذهن را ناهشیار مینامند. من سعی کرده‌ام خود را از دست ناهشیار خود رها کنم. خیلی از چیزها اهمیتشان را برایم از دست داده‌اند. دیگر برای خیلی چیزها دغدغه‌ای ندارم. این به من آزادی بیش‌تری میدهد.

چه کسی میتواند به شما بگوید چه کنید؟ من که نه. خودتان کشف کنید. من تنها میتوانم بگوید در حضور باشید و ساده زندگی کنید. حضور شفاف دیدن صرف همه چیز است بدون در نظر گرفتن خواست این که چیزها جور دیگری باشند. نوعی تماشاگری در هستی است. تماشا در حالت بی‌ذهنی. بی‌قضاوت. بی‌خواست. حرص، وابستگی، شهوت، و طمع سرچشمه رنج‌اند. و تنها راه رهایی از آن‌ها مشاهده آنهاست. فرونشانی یا ابراز کردن نیز چندان ارزشی ندارد. درک عمیق است که کارساز است.

چیزها میآیند و می‌روند. هیچ‌چیز پاینده نیست. حتی بدترین‌ها

خیلـــی دوام نمی‌آورنـــد. از این رو هنگامی کـــه میایند میدانم که در لحظـــه دیگر میروند. پس مجبور به انجـــام کاری برای ناپدید کردنشان نیستم.

هنگام ســـخن گفتن از حرکات لب‌ها، لحن و بلندی صدایت، و هرآنچه با ســـخن گفتن مرتبط اســـت غافل نباش. دردناک‌ترین تجارب زندگی مربوط به روابط اســـت. از این رو بسیار مهم است هنگام ارتباط با دیگران حاضر باشـــیم. هنگام رابطه با دیگران باید از نگرشـــی که به آنها داریم آگاه باشیم. نباید بگذاریم قضاوت و خشم یا وابستگی ما را به تسخیر خود درآورد. فرد میتواند حضور را در هرکجا و هر زمان صرف نظر از اینکه در حال انجام چه کاری اســـت تجربه کند. خیلی‌ها میپندارند آدم تنها هنگامی که نشسته است و ذکر میگوید میتواند به حضور برسد و هنگام حضور نباید هیـــچ‌کاری را انجام دهد. آنها در این پندارند که تنها زمان معینی، مختص حضور است و این یعنی به هنگام ارتباط با دیگران تمایلی به مشاهده ذهنشان ندارند. خیلی‌ها در زندگی روزمره‌شان به مراقبه می‌نشـــینند اما حرص، آرزو، خشـــم، نفرت، غرور، و حســـادت خـــود را نمی‌بینند. خیلی از مراقبه‌گـــران از اهمیت نظاره صادقانه آلودگی‌هایی که به صورت خودجوش در زندگی روزمره‌شـــان در

حال تعامل یا گفتگو با دیگران بروز میکند، آگاهی ندارند. باید در زمینه حاضر بودن به ویژه هنگام سخن گفتن، دقّت بسیار به خرج دهیم. غیبت را چه چیز شروع میکند؟ یک احساس تنفّر راجع به آن طرف. تا آن احساس آمد وقتی که هنوز زبان به غیبت سبقت نگرفته همه چیز را در کنترل و نظاره داشته باشید. ذهن شما مثل شهری می‌ماند که هیچ‌چیز در آن تحت نظارت نیست. سعی کنید از بالا این شهر درونی خود را مشاهده کنید. وقتی همه چیز را راجع به آن دانستید خود بخود نیروهای شرور شهر را تخلیه کرده و خواهند رفت. آنها تمایل ندارند جاهایی به سر برند که تحت اِشراف و نظارت است.

مراقبه کردن در هنگام بیقراری مهم‌تر است. وقتی گمان میکنیم مراقبه کردن برایمان ممکن نیست چون ذهنمان به هم ریخته است، همان وقت مهم ترین زمان برای مراقبه کردن ماست.

در مراقبه و حضور، تنها شناخت حالتی که ذهن در آن قرار دارد کافی است. اگر سعی کنید چیزی بیش از این انجام دهید، بیش‌تر آزرده خواهید شد. سعی نکنید کنترلی اعمال کنید. مثل خدا، همه چیز را می‌بیند، به ندرت دخالت میکند. میگذارد هرچیز سیر خودش را طی کند. میداند که دست آخر کسی از دست او در

نخواهد رفت. سعی نکنید کنترل کنید، این به معنای بی‌خودی است. وقتی ذهن پر از شهوت است فرد بداند که ذهن پر از شهوت است... شناختِ روشن. همین. نه بیشتر.

خشم را ببینید. ببینید چطور وقتی که ناراحتی میاید، فرد بدست خود خودش را آزار میدهد. ارزش ندارد آدم در مورد هرچیزی خود را ناراحت کند. ارزش ندارد حضور را وانهد. سعی کنید همیشه حاضر باشید.

واقعا از خواندن، حرف زدن، فکر کردن، برنامه‌ریزی کردن خسته نشده‌اید؟ ببینید چه قدر این‌ها بی‌معنا هستند، چقدر بی‌اهمیت‌اند.

ذهن دوست دارد به گذشته یا آینده فکر کند. ذهن لحظهٔ حال را صرفا به صورت غیرمستقیم لمس میکند. نمیخواهد در لحظه حال باقی بماند. چون در لحظه حال وجود ندارد.

آدم‌ها میگویند میخواهند شاد باشند. پس چرا برای در حضور بودن علاقه‌ای نشان نمی‌دهند؟ زیرا گمان میکنند شادی در جای دیگری است. مثلا در لذت حسی یا بدست آوردن خواسته‌ها، یا کسی شدن و موقعیت‌های خطیری را در کنترل خود داشتن و تجربه کردن احساسات خوشایند. لحظه‌ای که ذهن میخواهد موقعیتی را کنترل کند. هنگام مخالفت کردن، صبرکردن یا تسلیم شدن به آن

چیزی که در حال رخ دادن است، یا خلق کردن، به وجود آوردن، یا طولانی‌کردن امری، توازن خود را از دست میدهد. مخالفت کردن، باعث بیزاری است. حفظ کردن موجب وابستگی است. میخواهیم بر همه چیز تسلّط داشته باشیم. میخواهیم درگیر شویم. پس به دردسر میافتیم. نمیخواهم بگویم درگیر نشوید یا کنترل نکنید، زیرا در این صورت تلاش میکنید که درگیر نشوید و کنترل نکنید، و این دوباره همان تلاش برای مسلّط بودن است. از این رو اگر تلاش میکنید کنترل کنید، صرفا از آن آگاه باشید.

خوب میشد اگر میتوانستیم فعالیتهای غیرضروری خود را کم کنیم. ما به دستورات ذهنمان گوش میدهیم و چیزهایی را که میگوید انجام میدهیم. اما اگر ذهن خود را از نزدیک مشاهده کنیم، می‌بینیم مجبور نیستیم تمام چیزهایی را که ذهنمان میگوید باور داشته باشیم یا به آنها عمل کنیم. باور کن مجبور نیستیم همچون دیوانگان تمام چیزهایی را که ذهن به ما میگوید انجام دهیم. وقت زیادی را به دنبال چیزهای بی‌ارزش تلف میکنیم. باید وظایف و مسئولیت‌های اندک داشت تا آنها را درست انجام داد.

باید مراقب بود حالتهای ناسالم در ذهن پدید نیایند. حرص، بیزاری، مقایسه، حسادت، خست، نگرانی، غرور، و غیره. نخست

باید اینها را شناسایی و درک کرد. غلبه کردن پس از آن خود بخود رخ میدهــد. از اینرو باید بر آن بــود که هرآنچه را که در لحظه در ذهن رخ میدهد نظاره کرد و ماهیت آنرا دید. نخستین و مهم‌ترین قدم در مراقبه نچســبیدن یا هم هویّت نشــدن با پدیده‌های ذهنی و جسمی اســت و دیدن آنها به همان شکلی است که هستند، به عنوان یک پدیدۀ گذرا، ناچیز، غیرشخصی، و طبیعی. بدون اینکه خود را ملامت کنیم. هنگام حرص یا سرخوشی از هرچیزی، فقط بگویید «لطفاً بمان تا تو را تماشا و وارسی کنم؛ بالاخره ما دوستان قدیمی هســتیم». اما آنها از یــک مداقّه نزدیک هراســانند. آنها چیزهای واقعاً جالبی هستند. سریعاً مخفی میشوند. دود میشوند و از بین میروند. مثل کف روی دریا هستند. زود میخوابند. حرص جادوگر عجیبی است ببینید چه طور حرص، احساسات خوشایند را از غیــب ظاهر میکند. تنها لحظه‌ای آنهــا را می‌بینید بعد دیگر چیزی نیست.

سختی‌های زندگی و مواجهه با مشکلات پیش‌بینی نشده باعث میشود تعادل ذهن از دست برود. باعث میشود آدم روحش را رها کند و در ذهنش حلول کند. فکر میکند اینطور بهتر میتواند مشکل را حل کند. اما درســت برعکس اســت. در طریقت‌های رزمی

می‌آموزند که هیچ‌گاه وقتی در ذهن مستقرّ هستی وارد مبارزه نشو. دیده‌اید یک سامورایی نخست چند دقیقه سکوت میکند بعد شمشیرش را میکشد؟ سکوت برای چیست؟ برای استقرار در روح. برای فرونشاندن خشم و ترس. خشم و ترس هر دو انسان را بسیار آسیب‌پذیر میکنند. باید شیوه صحیحی برای مواجهه با یک وضعیت سخت وجود داشته باشد بدون اینکه ذهن در حالت ناسالم قرار گیرد. این همان خردمندی است. اینرا باید پیدا کنید. اگر بخواهید با تمرین و استعانت از نیروی برتر هستی پیدایش خواهید کرد. در روح ساکن شوید. حضور در روح ساکن شدن است. مراقبه توجه به این مطلب است. مراقبه، مراقبت کردن از حضور است.

از دیگر عوامل تلاطم، شک است. بجای شک و یقین فقط افکار و عقاید خود را مشاهده کنید. حقیقت همان چیزی است که درون شماست. معرفت از درون آغاز و در درون به پایان میرسد. در افکار خود بدنبال حقیقت نباشید. افکار ساختهٔ ذهن شما و مخلوق شماست. آدمها دسته دسته چیزهایی در ذهن خلق کرده‌اند و به آن وابسته شده‌اند. آنقدر وابستگی شدید شده که گاهاً بر سر آن میجنگند و یکدیگر را میکشند. بی‌وابستگی، همهٔ اینها

را مشـــاهده کنید. هستی شما و بهره‌گیری لحظه لحظهٔ این هستی از هســـتی کل، تنها واقعیت بلاخدشهٔ جهان است. معرفت از این هســـتی و فقر و نیازش به هســـتی‌آفرین را تجربه کنید. بقیهٔ چیزها خاطرات‌اند. قصه‌اند. قصه‌هایی برای درک این حقیقت. اسیرشان نشـــوید. اگر بنیان‌های عقیدتی شما فرو بریزد اتفاقی نمی‌افتد جز اینکـــه به فطرت خود نزدیکتر میشـــوید و واقعیت را بی‌حجاب‌تر وجدان میکنید. خود را بشناســـید. هرکه خود را شناخت، خدای خویش را نیز بشناســـد. چون خود، وقتی از وابستگی‌ها و رنگ‌ها رها شـــد، ساده و بسیط اســـت؛ خدای او هم ساده و بسیط است. معنای صمد همین اســـت. خداوند انســـان را بر صـــورت و مَثَل خویش آفریده. صفات خود را در آن ریخته. انسانِ واقعی، تجزّی بردار نیست، کثرت بردار نیست. کثرتها همه کثافاتی هستند که بر ذات انسان حادث شده‌اند. ذات انســـان، نفس انسان، پرتویی از نور حق است. وجود محض است.

فکر کردن مانع بزرگی برای هشـــیاری و حضور اســـت اما نباید بزور مانع جریان فکر شد. باید نسبت به آن هشیار بود. آگاهی از فکر کردن مهم است نه مانع آن شدن. باید ذهن را بدون سرزنش و داوری تنها مشاهده کرد. و آنرا پدیده‌ای جدا از خود دید نه چیزی

متعلّـــق به خود. افــکار خود را بدون اینکـــه بخواهید کنترل کنید مشاهده کنید. وقتی آنها را واضح می‌بینید متوقف میشوند.

در هنـــگام مراقبه هرچه راحت و طبیعی پیش میاید انجام دهید. جالب بودن مراقبه مهم‌ترین نکته است. اگر بزور خود را میخواهید به مراقبه عادت دهید بدانید مراقبه را نشـــناخته و در حال تمرکزید. در مراقبه باید از صرف انجام آن شاد باشید. مراقبه شناور شدن در هستی است. بهتر است بگوییم غرق شدن در هستی. مگر هستی رنجور است؟ مگر هستی رنج میکشد؟ عرفا و شعرا این حالت را به مستی تشبیه کرده و با کلمه «شراب» از آن نام‌برده‌اند.

عادت کرده‌ایم بگوییم اگر فلان‌طور میشد شاد می‌بودم یا کاش فلان‌طور بود تا شـــاد بودم. شـــادی را همیشـــه موکول به شرایطی خاص میکنیم. هیچ وقت نمی‌گوییم شـــادم. برنامه‌ریزی و بهبود اوضاع بس است. بدون اینکه بخواهی قصد تغییر و بهبود اوضاع را داشـــته باشـــی، فقط ببین در این لحظه چه میگذرد. فقط شادی است که می‌ماند.

مراقبه، آگاهی مدام از هرچیزی اســـت که در تمامی اوقات در حواس شش‌گانه ما در جریان است. نه صرفا وقتی که برای مراقبه نشسته‌ایم. درک کردن و هشیاری از خیال‌پردازی‌هایمان، عقایدی

که به آن چسبیده‌ایم، ناکامی، تنهایی، و هر احساس خفیف یا شدید دیگری. اگر ما ذهن خود را از نزدیک، بدون اینکه بخواهیم متفاوت باشیم نظاره کنیم، گره‌ها باز میشود. اما ذهن خود را صرفاً به منظور بازکردن گره‌هایتان مشاهده نکنید. این به تعارض میانجامد.

اگر بتوانیم هنگامی که بیماریم، حضور داشته باشیم، چیزی ژرف را تجربه میکنیم. اگر بتوانیم در حالیکه در حضوریم به خواب برویم، عجایبی را تجربه میکنیم.

واقعاً چه چیز جسم و ذهن ما را ناآرام و اسیر میکند؟ دو چیز. در واقع مشکل اصلی ما این دو چیز است: یکی وابستگی و دیگری غرور. ما یا به چیزی میچسبیم یا به خود می‌چسبیم. مهم‌ترین کار برای رهایی از دست اینها دیدن آنهاست دقیقاً در آن هنگامی که در حال عمل‌اند. دیدن آنها، نه فقط اندیشیدن دربارهٔ آنها. نمی‌توان با اندیشیدن ذهن را شاد کرد.

تمرین واقعی مراقبه باید هرجا و هر زمان، به طور طبیعی، در حال حرکت و زندگی کردن انجام شود. بهترین کاری که هر لحظه میتوان کرد هوشیار بودن است. یکی از احساسات خود را در نظر بگیرید مثلا کسالت را. کسالت چیست؟ یک خواست در درون

ذهن شـــما که از وضع موجود ناراضی اســـت و بدنبال محرکهای محیطی بیشتری میگردد. کســـالت تحمل ناپذیر است از این رو تلاش میکنیم چیزی برای انجام دادن بیابیم تا از کسالت فرار کنیم. ذهن برای تفریح و چیزهای محرّک حرص میزند. کسالت مشکل بزرگی اســـت. اغلب آدمها کاری نمی‌کنند جز روی آوردن از یک محرک به محرک دیگر. حالا بیایید طور دیگری با کسالت برخورد کنیم. سعی کنید مدتی هیچ کار خاصی انجام ندهید. هیچ کاری نکردن ســـاده نیست. اگر کاری نکنید احساس پوچی و بی‌معنایی میکنید. بیایید بجای فرار از کســـالت، آنـــرا حل و فصل کنید، در ورای آن احساس بیداری، هوشیاری، سرزندگی، و صافی خواهید داشـــت. برخی آدمها ازاینکه سرشان شـــلوغ باشد احساس غرور میکنند. اگـــر بتوانید ذهن خود را تربیت کنید که بدون آن محرکها در تمامی لحظات بیدار باشـــد به نیروی جدیدی دست می‌یابید. حضور، بیداری اســـت. فکرها و احساســـات رویاهایی است که در آن غوطه‌وریـــم. خواب‌هایی که در آن غرقیم، گرچه در حال راه رفتنیم. میتوانید بدون واکنش باشید بدون فاعلیّت و از همه مهم‌تر کارهای خوب بسیاری بکنید بدون اینکه توقع چیزی داشته باشید.

مراقبه رهایی از گره‌هایی است که در ذهن انسان شکل میگیرد و

باقی می‌ماند. هیچ فرمول مشــــخصی برای مراقبه وجود ندارد جز بیدار بودن و دیدن ذهن. نه تنها ذهن بلکه دیدن تمام وجود خود. نه تنها وجود خود بلکه تمام هستی که در پیرامون ما و در دسترس ماست. پیوسته باید از خود پرسید بیداری؟ اما متاسفانه ما دائم به خواب میرویم. با اینکه بیداریم اما به خواب میرویم. بیداری؟ نه! پس بیدار شو! بیدار باش! و بیدار بمان!

اگر بخواهیم فرآیندهایی را که در ذهن ما دائما حضور دارند و مانع حضور ما هستند، برشــماریم؛ چند مقوله شایع‌تر و پررنگ‌تراند. یکی از آنها **آرزوهاست:**

⇦ به ســبب این که آرزو داریم و آن‌ها را خیلی جدی میگیریم رنج میبریم. من خیلی از چیزهایی را که خیلی‌ها میخواهند دارم، فکر میکردم اگر آنچه را که میخواهم، بدست آورم، زندگی پرمعناتر میشود. اما وقتی بدســت آوردم دیدم خیلی بی‌ارزش است. دیدم چیزی حل نشــد. من همان هســتم. با همان رنج‌ها. یک بچه در یک اتاق پر از اســباب‌بازی، اما باز هم کســل و ناشاد. و بدنبال اسباب‌بازی‌های بیشتر. آن بیشــترها را هم که بدست آوردم دیدم باز رنج میبرم. عمرم در رنجِ چیزهایی میگذرد که ندارم در حالیکه هیچ‌وقت از آنچه دارم خرسند نیستم. انگار برایم تکراری و بی‌معنا

میشـــوند. تصمیم گرفتم این چرخه را متوقف کنـــم. فهمیدم اگر همان‌چه الان دارم خرسندم نسازد، چیزی که آرزوی آن‌را دارم نیز خرسندم نخواهد ســـاخت. آرزوها تو را به این گمان می‌اندازد که اگر برآورده شوند شـــاد خواهی بود اما پایانی بر کامروایی آروزها نیست. گمان میکنیم روزی شاد خواهیم بود. روزی، روزی،.... و آن روز همواره جلوتر میرود. در هیچ چیز رضایتی نیست. اما هنوز گمان میکنیم اگر چنین و چنان شـــود شادکام خواهیم شد. طلب رضایت، طلب درد اســـت. با درک عمیقِ این پدیده، رها کردن را میاموزیم.

اگر خواهان لذتی، ناگزیر درد همراه با آن را نیز باید پذیرا باشی. اگر درد نمیخواهی پس بدنبال لذت نرو. آلودگی‌های ذهنی زندگی را پیچیـــده میکند. بدون طمع، آرزو، و وابســـتگی میتوانی زندگی ساده‌ای داشته باشی. آرزوی کمتر، فشار کم‌تر.

نارضایتـــی یک بیماری اســـت. آدم‌ها نمی‌بینند که خودشـــان را ناراحـــت میکنند. اگر آلودگی ذهنی خـــود را حفظ کنی، فرقی نمی‌کند کجا باشی. به هرجا که بروی ناراحت خواهی بود. آدم‌ها مملـــو از آرزوها و تمایلات متعارض‌انـــد. اغلب آدم‌ها نمی‌دانند واقعا چه میخواهند. آنها چپ و راست نظر خود را تغییر میدهند.

ناپایداری، خـــود یک قاعدهٔ ذهن مملو از احساســات متعارض است.

آرزو سرچشمه ناراحتی است. ذهن را بی‌قرار میکند. گاهی فکر میکنم آرمان آرامش و شـــادی، آدم را بیشتر ناراحت میکند. آدم‌ها گمان میکنند لذات جسمانی و تمام چیزهایی که میخواهند آن‌ها را شـــادکام خواهد کرد. اگر در درون شـــاد باشی چیز زیادی برای شاد بودن لازم نخواهی داشت.

⇦ مقولـــه دیگری کـــه مانع حضور ماســـت **وابســـتگی به داشته‌هاست.**

ما عادت کرده‌ایم به اشـــخاص و حتی اشـــیاء وابســـته شویم. وابستگی، ترسِ از دست دادن است. از دست دادن اگر یکبار آدم را ناراحت کند، ترس از آن، هر روز مثل خوره آدم را میخورد. باید وابســـتگی‌های خود را شناسایی کنیم. وابستگی‌ها وقتی شناسایی شـــدند راحت‌تر از بین میروند. وقتی شناســـایی شـــدند و وقتی احمقانه دانسته شدند، از بین میروند. پیش از اینکه وابستگی خود را به کســـی یا چیزی قطع کنی، وابستگی را در ذهن مشاهده کن. درک کردن وابستگی بســـیار مهم است. تنها درک عمیقِ وابستگی اســـت که میتواند ذهن را از آن آزاد سازد. اگر ذهن خود را به زور

به رها کردن وابســـتگی وادار کنی، بدون اینکه واقعا ماهیت آن را ببینی، خیلی زود دوباره باز خواهد گشت.

⇦ عامل دیگر که مانع حضور است **بیماریهای ذهن** است.

غرور، طمع، و حسد سه بیماری اصلی ذهن انسان است. کینه و خشم و شهوت و عداوت از آنها میایند. مثلا وقتی نمی‌توانید کسی را ببخشــید علتش این است که درک درستی از آنچه در ذهن شما در جریان است ندارید. بخشیدن درک کردن است. بخشیدن آزاد بودن است. هنگامیکه از بخشیدن کسی عاجزی، اسیری.

نخستین چیزی که شخص باید به روشنی در تمرین خود ببیند، دیدن این حقیقت اســـت که شخص از افکار ناسالم خود ناراحت میشود. آدم‌ها چه میخواهند؟ شادی میخواهند؛ نه درد. از این رو ببین که چه چیز تو را ناراحت میکند. آدم‌ها نمی‌بینند که این افکار ناسالم است که آن‌ها را ناراحت میکند. پذیرش این واقعیت برای اغلب آدم‌ها سخت است.

متاســـفانه ما نه فقط نسبت به این صفات درونی بصیرت نداریم بلکه آنها را انکار میکنیم. انکار کور میکند. اگر آدم ناراســـتی‌اش را بشناسد و به آن معترف باشـــد قطعا از آن نجات خواهد یافت. بخشی از ما فرشته و بخشـــی دیو است. اگر دیو را انکار کنیم، در

تاریکی شکارمان خواهد کرد. بگذار دیو به بیرون در روشنایی روز بیاید. او طاقت نور را ندارد. جان خواهد داد.

یکی دیگر از صفات بد، بددلی است. بددلی از بدخواهی ناشی میشـــود. آدم بددل هر روز خود و اطرافیان را با تلقینات منفی آزار میدهد. گاهی آدم تقصیرات را گردن دیگران میاندازد. او یاد گرفته دیگران را ســـرزنش کند. فکر میکند علت ناشـــادی او دیگران‌اند. عجیب است که او اشتباهات خود را نمی‌بیند.

حتی سعی کن از احساسات شدید حذر کنی. زندگی نمی‌تواند با احســـاســـات شـــدید تداوم یابد. این امر ما را فرسوده میکند. به همین سادگی. همه چیز در طبیعت یک چرخه است. تو نمی‌توانی همواره با چنین احســـاســـات شـــدیدی به زندگی ادامه دهی، بقای تو در خطر قرار خواهد گرفت. احســـاســـات شدید بسیار انرژی‌بر اســـت. در زندگی به آرمانهایی نیاز داریم تا جهت و مقصد داشته باشیم اما نباید دیوانهٔ آرمان‌هایمان باشیم. بهترین آرمان‌ها همواره حضور داشتن است.

⇦ عامـــل دیگری که مانع حضور اســـت و انـــرژی زیادی از انسان میگیرد **تأییدطلبی** است.

وقتی به گذشـــته مینگرم می‌بینم نیروی عظیمی را صرف کردم تا

مردم مرا دوست داشـــته باشند. خیلی خودم را تغییر دادم تا آنطور باشم که آنها میخواوند. کاری بی‌فایده بود. آنچه بدست آوردم نسبت به آنچه از دســـت دادم اندک بود. اصـــلا هیچ بود. چرا میخواهید افکار خود را بیان کنید؟ این یک وابســـتگی اســـت. اگر از آن رها شوید ساکت و آرام خواهید شد. دیگر نیاز ندارم دیگران درکم کنند اما اگر چنین کنند قدر آن را میدانم. دوســـتانی دارم که مرا دوست دارند و به من احترام میگذارند، اما آنها نمی‌دانند من که هســـتم. آنها عاشق تصوری هســـتند که خود از من دارند. عیبی ندارد. آیا من خودم خودم را میشناسم؟ آنچه گمان میکنم هستم نیز فرافکنی ذهن من یا تصویر ذهنی من از خودم اســـت. بهتر است هر لحظه حاضر باشیم. بدون تلاش در یافتن پاسخی برای این پرسشها.

هیچ‌کس نسبت به تو قدرتی ندارد مگر این که تو این قدرت را به او داده باشی. خودت به دیگران این امکان را میدهی که بر ذهن تو تسلط داشته باشند. آن‌ها همچون پادشاه و ملکه رفتار میکنند اگر تو آنها را بر تخت نشانده باشی. مردم به شخصی برای حاکم شدن قدرت میدهند. نگذار آدم‌ها از تو استفاده کنند. نی‌ها هنگام وزش باد سخت می‌جنبند، کدام یک باید سرزنش شود؟ نی یا باد؟

طعمهٔ قدرت شخص دیگری شدن البته از طریق آرزوی کودکانه

خود فرد برای حمایت شدن تقویت میشـــود. آن‌ها آموخته‌اند که شـــادکامی و موفقیت از خوب بودن آنها ناشـــی میشود، و خوبِ بودن بطور کلی به عنوان مطیع بودن تعبیر میشـــود. اما مطیع بودن صرف، آگاهـــی اخلاقی و قدرت درونی را تضعیف میکند. مطیعِ الزامات بیرونی بودن در درازمدت سبب میشود فرد قدرت واقعی انتخاب اخلاقی و مسئولانه خود را از دست بدهد. از اینرو عجیب نیست که قدرت چنین افرادی در حصول خوبی و شعف همراه با آن تضعیف میشـــود. تحت لوای یاری کردن خیلی کارها میشـــود کرد. یاری دیگران میتواند ســـودجویی خود باشد. این سودجویی همه جا هســـت. روابط توأم با وابستگی، بهره‌کشی، و سلطه‌گری زیاد دوام نمی‌آورند. رابطه خوب خیلی نادر اســـت. حتی در میان اعضای یک خانواده. حتی عشـــق به تنهایی کافی نیســـت. درک عمیق احساســـات، آرزوها، رویاها، ترس‌ها، و امیدهای یکدیگر بسیار مهم اســـت. والدین ما عاشق ما بودند. چرا ما نمی‌توانیم با آنها ارتباط برقرار کنیم؟

در ازدواج یکی شـــدن دلها، تماس غیرکلامی، شناخت شهودی از هم و دانســـتن اینکه هر دو قصد دارند تا مرگ با یکدیگر باشند

و عاشـــقانه از یکدیگر مراقبت کنند و یکدیگر را یاری دهند، اصل است.

اگر محدودیت‌های خود را به مردم گوشـــزد نکنی بیشـــتر از تو توقع خواهند داشـــت و در پایان احســـاس میکنی مورد بهره‌کشی قرار گرفتی و با ناراحتی واکنش نشان خواهی داد، و رابطه تو با آنها آسیب میبیند. باید محدودیت‌های خود و نحوه گذران روز خود را به دیگران گوشزد کنی. اگر به آنها نگویی، انتظار داری بدون گفتنِ نیازهایت از آنها با خبر باشـــند؟ آن‌ها بیشـــتر دغدغه آنچه را خود میخواهند دارند. نه آنچه تو میخواهی. پس باید آنها را آگاه کنی و از آنها بخواهی.

لازم اســـت شخص خود را از این فضاها رها کند چون مقاومت همیشگی در برابر آدمها و موقعیت‌ها حتی اگر ناچیز باشد میتواند به فشـــار ذهنی بیانجامد و در بلند مدت خسته کننده باشد. ذهن خود را مشاهده کنید و ببینید چقدر واکنش به موقعیت‌های واقعی و خیالی در آن جریان دارد.

فکـــر نکن اگر خود را فدای مردم کنی آنها راضی خواهند شـــد. برعکس آدم‌ها معمولاً کسی را که برای آنها قربانی میشود دوست ندارند. آن‌ها نمی‌خواهند مدیون کســـی باشند. همچنین دوست

ندارنـــد به آن‌ها یادآوری کنی چه قدر برایشـــان فداکاری کرده‌ای. بله اگر کســـی را یاری کرده‌ای بهتر است فراموش کنی والا آن فرد را از دســـت خواهی داد. خود را فدای آنها نکن. زیاد با آنها وقت نگذران. شفقت نسبت به یک موجود رنجور سهل است اما زندگی با او ناممکن است.

در گذشته نسبت به درک و اندیشه دیگران دغدغه و احترام بسیار داشتم. حال میفهمم که خیلی مهم نیست. مجبور نیستم هر آنچه را که میکنم توضیح دهـــم. به تو هم توصیه میکنم: کاری نکن که واقعاً دوســـت نداری. وقت زیادی را در انجـــام کارهایی که واقعاً دوست نداریم تلف کرده‌ایم. به خاطر انجام وظیفه یا راضی کردن دیگری، احساس بد، شرمندگی، و یا حسّ اجبار، کافی است؛ به شـــیوه خودت زندگی کن. به هر حال چه کسی به تو واقعاً اهمیت میدهد؟ سخت نگیر.

من معیارهای ارزشـــی خود را دارم و گمان نمیکنم کسی باید در این خصوص با من موافق باشد. اینکه دیگران راجع به من چه فکر میکنند حتی در ذهن خودشان صرفاً یک فکر گذرا و میراست. آنها آنقدر سرشان شلوغ اســـت که فرصت فکر کردن درست به من را ندارند. بی‌خود خودم را ناراحت میکنم.

روزی کسی به من گفت تو خیلی با استعدادی! اما من نمیخواهم برده استعدادهایم باشم. هرچند خیلی کارها میتوانم انجام دهم. اما در این زندگی آموخته‌ام که با معنا زندگی کنم.

عادت داشتم در خصوص اشتباهاتم (بی عیب و نقص نبودن) احساس بدی (شرمندگی) داشته باشم. در برخی موارد، توقعات غیر واقع‌بینانه‌ی دیگران بود که به من فرافکنده میشد و بدون اینکه بدانم در نقشی که دیگران از من توقع دارند غرق میشدم. این نه تنها ناممکن بود، بلکه خطرناک بود. آخرش احساس بی‌کفایتی میکردم. اما حالا دیگر یاد گرفته‌ام خودم باشم.

⇦ از دیگر موانع حضور **میل به تغییر دیگران و کمک به آنهاست.**

حالا دیگر پس از سی سال معلّمی از یک چیز مطمئنم: برای تغییر دیگران قدرتی ندارم. علاقه‌ای هم به این کار ندارم. هیچ‌گاه یک مرشد نخواهم بود. اگر زمانی چیزی شوم یک انسان ساده خواهم بود. و البته امیدوارم متواضع. من یک آموزنده‌ام. هیچ‌گاه معلّم نخواهم بود. اما مایلم آموخته‌های خود را با دیگران در میان بگذارم. که همچون درس دادن نیست. زندگیِ خوش نیازی به تبلیغ ندارد. اگر زندگی تو واقعاً خوش است نیازی به اثبات آن

نخواهی داشت. شجاعتِ رئیس دیگران نبودن را دوست دارم. شهرتِ نیک، زندان است. خیلی خوب بودن به خیلی بد شدن میانجامد. درنهایت از آنهایی که خیلی برایشان مایه گذاشتی متنفّر میشوی. بهتر است کم‌ترین میزانی که میتوانی، به دیگران کمک کنی. زیرا میتوانی این کار را بدون تلاش و زمان زیادی انجام دهی و از این رو خسته و فرسوده نخواهی شد. اگر توانستی، کمی بیشتر کمک کن اما نه همیشه! اگر تمام تلاش خود را برای کمک به دیگران صرف کنی، خیلی زود احساس خواهی کرد دیگر قادر به ادامه این کار نیستی، از توان تو خارج است. برای آنچه قادری انجام دهی حد و حدودی بگذار.

بیا قدری به آدم‌ها بدون قضاوت گوش بسپار. مجبور به حل مشکلات آن‌ها نیستی. اما با آنها باز و مهربان باش. یاری کردن یک شخص اشکالی ندارد، اما رابطهٔ عمیق با شخصی که قابل اعتماد نیست واقعاً طاقت فرساست. لذا زیاد به آدم‌ها نزدیک نشو. با آنها باش، حرفشان را بشنو، تحت تأثیر قرار نگیر، و قضاوتشان نکن.

میتوانیم یک برده بخریم اما نمیتوانیم یک دوست بخریم. اگر روزی یک دوست یافتی بدان پذیرشِ بی‌قید و شرط تنها چیزی

است که او نیاز دارد. آیا میتوانی او را این چنین که هست بپذیری؟ با تو ازدواج خواهم کرد اگر.... با تو ازدواج نخواهم کرد اگر.... اینها جملات ترسناکی و طاقت‌فرسایی هستند.

اغلبِ آنهایی که قادر به یاری خود نیستند درباره کمک به دیگران زیاد حرف میزنند. آدم‌ها را یاری میکنند تا به خود یاری رسانند. هشدار! نیّت‌های خیلی خوب اغلب به اعمالی خیلی بد می‌انجامد. آنهایی که خواسته‌اند حکومت خدا را در زمین پیاده کنند معمولاً دستاویز شیطان شده‌اند.

نقش یک معلّم را داشتن، مملو از رنج است. همواره هوشیارم تا مبادا در چنین نقشی فرو رفته باشم. خواهشمندم خود را مشغول کمک به دیگران و معرفی حقیقت به آنها نکن. نخست با خودت در صلح باش. تنها هنگامی قادر به یاری واقعی دیگران خواهی بود که احساس کنی دربارهٔ خود و شیوه زندگی‌ات احساس خوبی داری. وقتی به این هماهنگی درونی رسیدی بدان که قادر به انجام هرکار هستی: یاری دیگران یا هیچ‌کاری نکردن! خوب توجه کن؛ یاری دیگران یا هیچ‌کاری نکردن! و هیچ‌کاری نکردن اغلب بهترین کار است. چون معمولاً هنوز وقتش نرسیده. تربیت توجه صاحب‌کمال به کسی است که وقتش رسیده. معمولاً هنوز وقتش

نرســـیده. انسان کمی عجول است. شتاب زیاد برای معلّمی کردن مانع بزرگی در تعالی خود فرد است.

اگر روزی تصمیم گرفتی معلّم شــوی، باید خلاق باشـــی. باید آدم‌ها، زندگی‌شـــان، مشکلاتشان، ظرفیتهایشـــان، و فسادشان را درک کنی و سپس با آن‌ها به شیوه‌ای سخن بگویی که قادر به درک باشند و بتوانند با آن ارتباط برقرار کنند. به آهستگی آن‌ها را هدایت کن، به شـــکلی که قادر به دیدن ماهیت حقیقی واقعیت در زندگی و تجربه خود باشند. برای اینکه قادر به این کار شوی باید نخست زندگی خود و تجارب خود را درک کنی. از این‌رو، نخست خود را درک کن. سپس دیگران را یاری ده.

به دیگران فرصت حماقت دادن، یکی از مهم‌ترین و سخت‌ترین قدمها برای پیشرفت معنوی خود و آنهاست.

میخواهیم در زندگی دیگران مهم باشـــیم. میخواهیم احســـاس یا باور کنیـــم در زندگی دیگران نقش مهمـــی داریم. هویت ما با این مطلب گره خورده اســـت. معلوم اســـت هنوز به غنای درونی نرسیده‌ایم. معلوم است هنوز خدایی نشده‌ایم. هنوز برای پر کردن تهی بودن خود، دیگران را دستکاری میکنیم.

برای دیگران، باید آنچه را میتوانیم انجام دهیم بدون آنکه انتظار

داشته باشـــیم که آدمها آن را در خاطر نگه دارند. با آدم‌ها مهربان باش اما سعی نکن آنها را خشـــنود کنی. نقش یک فرشته را بازی نکن. انســـان بودن به اندازهٔ کافی سخت است. خیلی خوب بودن ممکن است منجر به خبیث شدن شود. آدم‌ها از اطرافیانشان تحت لوای کمک کردن برای قدرت‌طلبی خودشان استفاده میکنند.

هیـــچ چیز واقعاً آن گونه که میخواهیم رخ نمیدهد. از اینرو بهتر است خیلی خود را ناراحت نکنم. خیلی بر اینکه کارها باید آنگونه که من میخواهم باشـــند پافشـــاری نکنم. بخصوص با آدم‌ها. آنها ذهن خود و گرایش‌های خود را دارند. بله از کســـانی که ذهنی باز ندارنـــد میرنجم. اما دیگر نمیخواهم برنجم. نمی‌توان آنها را تغییر دهم. مسئولشان نیستم. اگر بتوانم کمکشان میکنم.

با فرزندم رابطهٔ بازی دارم و از این بســـیار خوشـــنودم. ما با هم خیلی راحتیم. واقعاً با هم دوست هستیم. من پدر، معلّم، و دوست او هستم. بیش از پیش عاشق او هستم.

قصد ندارم اسم و رسمی برای خود دست و پا کنم یا سر و صدایی راه بیاندازم. نمی‌خواهم معلّم بزرگی شـــوم. بزرگ‌ترین هدف من زندگی آرام و ســـاکت است. ساکت بنشینم تا به من الهام شود چه

کنم. خیلی کم سخنرانی میکنم. اگر آدمها بخواهند می‌توانند پیش من بیایند و با من حرف بزنند.

⇦ حالا که تا اینجا پیش آمدم خوب اســـت اشـــاره کنم که از موانع بزرگ برای حضور **شهوت کمال** است.

آدم میخواهد بالا و بالاتر برود. حتی اگر میشد میخواست جای خدا بنشـــیند. آدم میخواهد به ته‌اش برسد. این، او را از حضور در اکنون باز میدارد. میخواهد عارف شود برای همین عارف شدن را از دست میدهد. دیروز سالکی برای دیدن من آمد. بیست و اندی سال داشت. به من گفت آرزو دارد یک عارف شود. گفت مطمئن اســـت که عارف خواهد شـــد. خیلی او را جدی نگرفتم و گفتم: هیچ‌کس نمی‌تواند از آن مطمئن باشد. خیلی ناراحت شد و برای دو ســـاعتِ دیگر حرف زد و تلاش کرد مرا متقاعد کند. بعدش او به همه جا ســـر زد و به همه گفت که قصد دارد عارف شـــود. این خودبزرگ‌بینی‌ها در ایران نادر نیست.

سالک هرچه دارد لحظهٔ اکنون است. که باید در آن حاضر باشد. وقتی این ســـرمایه را از دست داد به آینده نمیرسد. آینده هیچ‌وقت نخواهد آمد. آنهایی که خیلی به فکر آخر راه‌اند به جایی نمی‌رسند

و بـــه همین دلیل بجای عارف به شـــیطان بدل میشـــوند. تصویر غیرواقع‌بینانه از خود بسیار خطرناک است.

برخی در سودای قدّیس شدن‌اند. میخواهند هیچ‌گناهی نکنند. بی‌گناهی گاهی حالتی از ضعف اســـت. بی‌تجربگی و ناپختگی. گناه تجربه اســـت. ضلالت تجربه است. ما به آن نیاز داریم. مثل پدرمان آدم. باید دانســـت که زندگی دنیایی آمیزه‌ای است از خیر و شـــر. خیر خالص یافت نمیشود. اگر استعداد شر وجود نداشت خیری هم نبود. زندگی دستیابی به خیر است نه جدا از شر بلکه با وجود شر. خدا از انسان نخواسته زمین نخورد، چون انسان زمین میخورد؛ خواسته بعد از زمین خوردن بلند شود و از زمین‌خوردنش درس بگیـــرد. آنهایی که بخاطر گذشـــته، خود را نمی‌بخشـــند، حضور را از دست میدهند. گاهی اشتباه میکنیم. قرار نیست باقی عمر بخاطر اشـــتباهات گذشـــته، خود را ملامت کنیم و احساس گناه کنیم. باید خود را ببخشیم. در این صورت است که رخصت خواهیم داشـــت تا شخص جدیدی شویم. ما میتوانیم به خوبی از خود پنهان شویم. اغلب آدم‌ها گسیخته‌اند، یکپارچه نیستند. برای یکپارچگی نباید چیزی را انـــکار یا طرد کنیم. نه مکان بی‌عیب و نقصی در این دنیا هســـت، نه دوســـت بی‌عیب و نقصی، نه معلّم

بی‌عیب و نقصی. هیچ چیز در این دنیا کامل نیست. دفاع از خود تو را نسبت به ضعف‌هایت کور میکند.

⇦ از دیگر عوامل نقض حضور انسان **معاشرت با اهل غفلت** است.

اغلب آدم‌ها به دنبال پول، شهرت، لذّت، موقعیت، و... هستند. آدمهـــای اندکی از صمیم قلب بدنبال آرامـــش و حقیقت‌اند. تنها کسی که در تماس عمیق با خود است قادر است احساس خوبی داشته باشد. و معاشـــرت، تنها با چنین کسانی میتواند انسان را به معرفتی عمیق از خود برســـاند. داشتن یک دوست چقدر سخت است! دوست یعنی کســـی که برای گوش سپاری به تو وقت دارد. اغلب آدم‌ها به مشکلات خود سرگرم‌اند. تنهایی با صِرفِ بودن در اطراف دیگران از میان نمیرود. وقتی درک و پذیرش عمیقی نباشد، تنهایی وجود خواهد داشت. حتی اعضای خانواده نیز یکدیگر را نه می‌پذیرند و نه درک میکنند.

اگر میتوانی دوست خوبی بیابی، با او زندگی کن و اگر نتوانستی، در تنهایی زندگی کن؛ نمی‌توان دوســـتِ آدم احمق بود. گرچه من معتقدم آدمهای خوبی در همه جـــای دنیا وجود دارند، تنها لازم

است آن‌ها را بیابی. شما به یک دوست خوب نیاز دارید. فرد نباید در جایی زندگی کند که در آن دوستی ندارد.

انسان برای رشد روانی خود نیازمند یک رابطۀ خوب است. یک شخص در یک رابطۀ خوب میاموزد و رشد میکند. از اینرو به روابط خوبی نیازمندیم که صادقانه، ملایم، روان، و بدون ترس باشد. انتظار بیش‌از حد از شخص دیگر، میتواند عاملی برای سرخوردگی باشد. بدون صداقت، تماس واقعی با دیگران وجود ندارد، لذا ارتباطی وجود ندارد، همینطور کمکی وجود ندارد، لذا آدم حمایت نمیشود و نمی‌آموزد. این که کجا و با چه کسانی زندگی میکنی بسیار مهم است. آدم از اطرافیان خود و اطراف خود خیلی تأثیر می‌پذیرد. برخی مکان‌ها و آدم‌ها خُلق بدی در ذهن شما خَلق میکنند. بدخلقیِ دائم برای ذهن مضر است. ممکن است در اثر زندگی با افرادی که به تو راست نمی‌گویند دیوانه شوی.

⇦ از دیگر عواملی که حضور انسان در آنها به چالش کشیده میشود **مشکلات زندگی** است.

ابتدائاً باید بگویم قدری مشکل داشتن خوب است. وقتی مشکلی را با حساسیت و صبوری حل میکنیم به آرامش نزدیک میشویم. در دنیا رنج زیادی وجود دارد. پذیرش اتفاقات ناگزیر برای آرامش

ذهن بسیار مهم است. من رنج بسیار کشیده‌ام و میکشم. اما به هنگام رنج آرام می‌مانم. گمان نمیکنم وجود رنج نشانه‌ی اشکال باشد. گمان نمیکنم باید در تکاپوی رفع رنج باشم. سعی در غلبه بر رنج ندارم. اما در تلاشم که رنج را معنا کنم. در تلاشم رنجم را عمیقا درک کنم. هرگاه رنج میبرم یک قدم به سوی رهایی از وابستگی به پیش میروم. رنج به من درس رهایی میدهد. آرزو به رنج می‌انجامد. چه ساده و درست. زندگی مملو از مشکل است. اما از آنها متنفّر نباش. زندگی انسان فرصتی است برای یادگیری و رشد. تمام مشکلاتی که از آنها گذر میکنی، پر از معنا هستند. نباید دور مشکلات بچرخیم، بلکه باید از میان آنها عبور کنیم. هیچ چیز در زندگی بی‌عیب و نقص نیست. بهتر است انتظار کمال نداشته باشیم.

⇦ از دیگر عوامل برهم زنندۀ حضور، **مشغله** است. امروزه این مشکل خیلی شایع شده.

اگر ندانی بدنبال چه هستی، سرانجام چیزهای زیادی خواهی داشت که آنها را نمیخواهی. آدم‌ها طلا و جواهر بسیاری به خود آویزان میکنند، زیرا خودشان بی‌ارزش‌اند. تنها هنگامی که این جواهرات را بر تن دارند احساس ارزش میکنند. برخی سنگهای

رنگارنگ و قیمتی دارند. برخی حساب بانکی سرشاری دارند. برخی مدتی به عنوان وزیر و وکیل انتخاب شده‌اند. اگر این دیوانگی نیست پس دیوانگی در چیست؟ آیا راه دیگری نیست که آدم‌ها احساس ارزش کنند؟ دنیا پر از یاوه است. کار درست را بدون دغدغهٔ زیاد دربارهٔ نتیجه انجام بده. نگذار ذهنت مشغول نتیجه شود. شتاب برای رسیدن به نتیجه، مخلّ پیشرفت است. کار درست را انجام بده و با صبوری انتظار بکش. رها کردن را یاد بگیر. این واکنشهای انسان است که او را فرسوده میکند. خیلی وقایع واکنش خاصی لازم ندارد. به نظاره بنشین و رها کن. هر آنچه را انجام میدهی با دقّت و مراقبه انجام بده. بهتر است کم، اما خوب فعالیت کنی. نخست زندگی خود را با آرامش بگذران. سپس با ذهنی آرام هرآنچه گمان میکنی درست است انجام بده.

پول درآوردن برای زندگی لازم است اما تمام وقت خود را این طرف و آن طرف سپری کردن و هزار و یک کار انجام دادن دیوانگی است. تو حتی خود را نمیشناسی چون برای نگاهی عمیق به خود فرصت نداری. زندگیِ شلوغ زندگی بی‌مایه‌ای است. وقتی میخواهی چیزی بخری از خود بپرس: آیا واقعاً به آن نیاز دارم؟ چیزی را صرفاً به این خاطر که مفید است نخر. بسیاری

چیزها مفیدند. بســـیاری چیزها نیز بی‌فایده‌اند. بهترین بهره را از آنچه داری ببر. کاغذ از درخت درست شده است. اگر درختان را دوست داری در مصرف کاغذ اسراف نکن. غذای اضافی نخور.

مهم‌ترین چیز را انجام بده. چیزهای بسیار مفیدی است که آدم میتواند انجام دهد. اما باید خود را محدود کنیم و بهترین را انجام دهیـــم. آدم‌ها کارها را خیلی جدی میگیرند و در نتیجه خیلی رنج میبرند. نمی‌دانند مســـائل خیلی ارزش دردســـر ندارد. زندگی با چیزهای اندک برای ذهن خیلی ســـاده‌تر است. اگر بتوانید خوب مراقبه کنید مهم نیست چه لباسی می‌پوشید. آدمها احساس پوچی میکنند. برای سرپوش گذاشتن بر این احساسات سعی میکنند خود را مشغول نگه‌دارند و وقتی سرشان شلوغ است احساس مهم بودن میکنند. بجای وارسی کردن روزنامه‌ها و سایت‌ها بهتر است ذهن و زندگی خود را وارسی کنید. اغلب آدم‌ها از این کار میترسند و در عوض میخواهند با فرو رفتن در سرگرمی و وقت‌کُشی و بیهودگی، از خود فرار کنند. نه زیاد فکر کنید نه زیاد عمل. برای اینکه حاضر باشید نباید سرتان شلوغ باشد. چگونه باید زندگی را تا حد ممکن ساده کرد؟ ذهن خود را تا حد امکان ساده کن. زندگی بسیار ساده

میشود. این طمع اســـت که دوش به دوشِ جهل زندگی را پیچیده میکند.

باید بیشتر خلوت کرد. نمیگویم باید از ملاقات با آدم‌ها اجتناب کرد بلکه میگویم که باید برای خود وقت صرف کرد. آدم‌ها اهمیت خلوت را درک نمی‌کنند. آنها میخواهند با کســـی باشند که بتواند آنها را به شکلی سرگرم کند یا برانگیزد. وقتی محرکی نباشد کسل میشـــوند. حتی هنگامی که جســـم آنها تنهاســـت تلوزیون تماشا میکنند. پـــس کِی وقت هیچ‌کاری نکردن اســـت؟ پس کِی وقت بدرون فرو رفتن است؟ پس کِی وقت حاضر بودن در روح است؟

⇦ از دیگـــر عوامل بر هم زننده حضور **زندگی با ایدئولوژی** است.

ما ارزش‌ها را می‌آفرینیم و با آن زندگی می‌کنیم. پس لازم است بفهمیـــم آیا ارزش‌ها واقعاً ارزش زیســـتن دارنـــد؟ خیلی چیزها اهمیتشـــان را برای من از دســـت داده‌اند، چیزهایی که هیچ‌کس نمی‌تواند مطمئن شـــود که حقیقت دارند یا نه. متوجه شدم کم‌تر حرفی برای گفتن دارم. بدون تلاش برای دستیابی به چیزی، قادرم هرچیزی را به سادگی و شـــفافیت ببینم. آدم‌ها معنویت واقعی را درک نمی‌کنند. معنویـــت را با ایمان کورکورانه اشـــتباه میگیرند.

سعی میکنند دین را با اسطوره بیامیزند. خدایان یونان هنوز زنده‌اند به اسامی دیگر و در جاهای دیگر. آدم‌ها دوست دارند اسطوره ها را باور کنند. واداشتن آن‌ها به رها کردن چنین باوری تقریباً غیرممکن است. آن‌ها همچون کودکان هستند بدوند خیالپردازی احساس سرگشتگی میکنند.

صداقت فکری بسیار نادر است. معلّم‌ها طوری سخن میگویند که انگار مطمئن هستند. با این که هیچ تجربه‌ای از آنچه میگویند ندارند. آن‌ها هیچ‌گاه تردیدهای خود را بیان نمی‌کنند. آیا شکی ندارند؟ آیا ممکن است شکی نداشته باشند؟ آدم‌ها دوست دارند فریب بخورند. واداشتن آن‌ها به رها کردن نظرات نادرستی که به آن‌ها آویزان شده‌اند، سخت است.

خواندن تاریخ برای درک وسیع‌تر و عمیق‌تر آدم مهم است: چگونه آرمان‌ها و عقاید تغییر میکند. چگونه آدم‌ها رنج میافرینند. چه قدر آدمها به عقاید و دیدگاه‌هایی وابسته‌اند که همواره در حال تغییراند. چسبیدن به دیدگاه‌ها، مذاهب، و ملیّت، رنج و تعارض زیادی به همراه دارد. مسئولیت کامل درباره نحوه زندگی کار ساده‌ای نیست. تعجبی نیست اغلب آدم‌ها مسئولیت را بر دوش رهبران سیاسی یا دینی می‌گذارند. شخص دیگری مسئول شادی

و ناراحتی ماســـت. آرمانهای سیاســـی و عقیدتی آسیب زیادی به انســـانیت زده‌اند. جنگهای سیاســـی و مذهبی این را ثابت کرده. واقعا مضحک است: آنها درباره شاد کردن دلها سخن میگویند اما بدبختی میافرینند. درباره عشق سخن میگویند اما دیدگاه یکدیگر را برنمی‌تابند. درباره اتّحاد و همبســـتگی سخن میگویند اما فرقه و تفرقه میافرینند. چه خوب گفته شـــده که آنکه با شیطان میجنگد باید مراقب باشد خودش در این کار به شیطان بدل نشود.

تـــلاش کرده‌ام وضع آدم‌هـــای اطراف خود را بهتـــر کنم و برای مشـــکلات دنیا راه حلی بیابم. عادت داشـــتم یک مسئله فلسفی بزرگ در ذهن داشته باشم. مدتی است قانع شده‌ام که خدا نیستم. مســـئول جهان نیســـتم. نباید دنیا را بر دوش خود بگذارم. دنیا را زمین گذاشته‌ام. از اینرو فشاری برای انجام کاری در این خصوص ندارم. آرمان‌ها دیگر چندان برایم مهم نیســـتند. بر اساس فرمول، زندگی نمی‌کنم. دلم را عمیقاً نگاه میکنم. برای من دیگر بایدها و نبایدها چندان مهم نیست. در مقابل به دلم اعتماد دارم. احساس سرزندگی بیش‌تری میکنم. آدم‌ها و رنج‌هایشان را می‌فهمم. مملو از عقاید بی‌ارزش هســـتند و بیش از پیش شبیه آدم آهنی شده‌اند. آدم‌ها دیدگاه‌های متفـــاوت دارند و با یکدیگر نزاع میکنند. بگذار

به جنگشان برســـند. من با آنها نخواهم بود. اجازه نمی‌دهم ذهنم را آزار دهند. حداقل یاد گرفته‌ام افکارم را برای خودم نگه دارم و با آرامش زندگی کنم. اگر بتوانی خیالات، دروغ‌ها، و مزخرفات را از گفتگوها پاک کنی، چیز زیادی برای گفتن نخواهی داشت.

⇦ از دیگـــر عواملـــی که حضور انســـان را بر هم میزنند **اسارت در علم** است.

مادامیکه دربارهٔ واقعیت می‌اندیشیم از آن جدا هستیم. هنگامی که با واقعیت هستیم دیگر درباره آن نمی‌اندیشیم. اکثر آدم‌ها زیاد میداننـــد اما نمی‌دانند با زندگیِ خود چه کنند. آدمهایی که نقشـــهٔ جایی را می‌بیننـــد، دیدگاه خیلی متفاوتـــی از موقعیت واقعی آن سرزمین دارند. نقشه‌ها مفید هســـتند، بدون آنها گم میشوی، اما برای فهمیدن اینکه آن مکان در نقشه واقعاً چگونه است باید سفر و کاوش کنی. سرزمین‌ها و نقشه‌های آن کاملا با هم متفاوت‌اند. گرچه به هم ربط دارند. نقشه نسخهٔ ناقصی از واقعیت آن سرزمین اســـت. حقیقت در زندگی کردن توســـت نه در کتابها. بدن درک زندگیِ خود ســـخن دربارهٔ حقیقت فقط یک بازی فکری اســـت. خیلی از چیزهای که از کتاب‌ها یادگرفته‌ام از یاد برده‌ام. نمیخواهم چیزهای زیادی بیاد داشـــته باشـــم. ترجیح میدهم ذهنم خالی،

روشن و شفاف باشد و بار یادگیری را بر دوش نکشد. چیزی برای ثابــت کردن، دفاع کردن و تبلیغ نــدارم. جذابیّت چیزها برای من از بین رفته اســت. مثلا سیاست، پیشرفت در علم و تکنولوژی، و حتی کیش و آیین قراردادی جامعه. مشــغله‌هایی بی‌حاصل، پر از آشفتگی و بی‌معنایی. دوست ندارم چیزهای زیادی در ذهن داشته باشم. ترجیح میدهم ذهنم خالی، صاف، و روشن باشد. نه تحت فشار آموخته‌ها.

⇦ از دیگر عواملی بر هم زننده حضور، **قضاوت** است.

اغلب اوقات در حال این اندیشــه‌ای که آدم‌ها چقدر بد هستند. قضاوت و انتقــاد به تنهایی می‌انجامد. انتظار این که طرف مقابل تغییر کنــد، ارتباط آزادانه را مختل میکند. درد دل‌کردن و حمایت شــدن، تمامی احساسات را ســبک میکند. آدمها میخواهند خود را ســبک کنند اما از اینکه به دیدهٔ تحقیر نگریسته شوند میترسند. میترســند حرف بزنند و اگر شــناخته شــوند دیگر دوست داشته نشوند. از این رو تمام درد، ترس، سرخوردگی، و تمنّاهای خود را در سراسر زندگی در ســینه حمل میکنند. تمام مدت تنها میمانند اما هنگامی که با شخصی مواجه میشوند که از آن‌ها انتقاد نمیکند یا پشت سرشان حرف نمیزنند، و هنگامی که همه چیز را دربارهٔ آنها

دانست، همچنان دوستشـــان دارد و از آنها واقعاً حمایت میکند، عاشق میشوند.

آیا متوجه شــده‌ای آدم‌هایی که از شــیطان متنفّرند ممکن است خودشان خیلی شبیه شیطان باشــند؟ چرا؟ خیلی‌ها را دیده‌ام که تنها مراقب شــیطانِ دیگران‌اند. آن‌ها با محکوم کردن دیگرانی که شــرور فرض میکنند، حس برتری می‌یابنــد و در نتیجهٔ این حس برتری، به خطا، گمان می‌کنند که خود اصلاً شرور نیستند.

هرچیزی، شــخصی، و مکانی جنبه‌های خوب و بد دارد. هرگاه دربارهٔ یک شخص یا مکانی چیزهای بدی می‌بینیم، نباید چیزهای خوبِ آن را فراموش کنیم. مستعدّیم تنها یک جنبه را ببینیم. هنگامی که ناراحتیم گرایش داریم جنبه‌هــای بد را اغراق‌آمیز ببینیم. وقتی خوشحالیم گرایش داریم جنبه‌های خوب را اغراق‌آمیز ببینیم.

بیا با حرف زدن درباره جهالت آدم‌ها وقت خود را تلف نکنیم و نسبت به اشکالات خود بهوش‌تر باشیم. در حال پیر شدن هستم. تــو هم همینطور. وقتی برای تلف کــردن نداریم. درک خرافات و جهالتِ آدم‌ها بخشــی از تربیت ماســت. اما اگر بخواهم خود را با اندیشــیدن دربارهٔ اشتباهات آدم‌های دیگر ناراحت کنم، بیزاری ورزیدن دردناک است.



حال که بـــه آفات و موانع حضور پرداختیم بجاســـت به عوامل حضورآفرین اشاره کنیم:

⇦ از نخستین عوامل حضور آفرین **توجه به خداست.**

توجه به خدا فقط وقتـــی رخ میدهد که فرد در حالت بی‌خودی باشد. آدم‌ها ناگهان تغییر نمیکنند؛ دگردیسی تنها از طریق مراقبه امکان‌پذیر اســـت و زمانی طولانی نیاز دارد. آگاهی عمیقی لازم اســـت که بی‌خودی را به روشنی ببیند. خود را چیزی نامیدن، یک روحانی، یک عارف، یک مرشد یا فیلسوف، آدم را خیلی محدود و محبوس میکند و دردسرساز اســـت. گمان میکنیم مهم هستیم این پنداری بیش نیســـت. همین صفتِ شیطانی مانع درک حضور خداســـت. باید همه چیز را رها کرد. در رها کردنِ هرچیزی نوعی بیداری نهفته است. تا هنگامی که چیزی برای رها کردن باقی نماند. دیگر نمی‌توانم موعظه کنم زیرا احســـاس میکنم کاری گستاخانه است. در مقابل آنچه را که آموخته‌ام با دیگران در میان می‌گذارم. تمرینِ حضور در آغاز سخت است زیرا ذهن به شیوه‌های قدیمی و به بی‌توجهی عادت کرده اســـت. اما اگر پایداری کنی، خواهی دید حضور به طور طبیعی اتفاق خواهد افتاد.

آیا کسی را دیده‌ای که تصوری پایدار و یکسان از خود داشته باشد؟ بدون توجه به اینکه چه کسی است یا کجاست، و در چه وضع و حالی است؟ آیا برچسب‌هایی را که آدم‌ها به تو میزنند، باور میکنی، و بر طبق آنچه آن‌ها درباره تو گفته‌اند زندگی میکنی؟ وقتی به این بی‌فکری و بی‌ذهنی رسیدی خدا را خواهی یافت. خودی‌ها مانع معرفت نفس و معرفت رب است. من مرد عاطل و باطلی هست. سالها پیش استادم گفت غیر خدا عاطل و باطل است. در این بطالت، حق را یافته‌ام و در این بی‌کوششی، کارهای بسیار کرده‌ام. در این فقر، غنا یافتم. در این تهی‌بودن، صمدیّت یافتم.

ما در زندگی مملو از مقاومتیم: مقاومت در برابر زندگی، مقاومت در برابر مرگ. مقاومت در برابر درد و فقدان. و حتی مقاومت در برابر دوست داشتن. بله. پذیرش بسیار مشکل است. اما کودکان اینگونه نیستند. همچنان که بزرگ می‌شویم مقاومت کردن را میاموزیم. باورها، گمان‌ها، امیدها. بس است!! ذهن بدون اینها روشن میشود. بلا تکلیفی ناخوشایند است اما ذهن را هوشیار میکند. چه کنم؟ ذهن خود را عمیق و بدون اندیشیدنِ زیاد نظاره کن. دلت را بر بلاتکلیفی بگشا. این بخشی از فرآیند رشد توست.

تو را از خواب بیدار میکنــد. توانایی پذیرش بلاتکلیفی و زندگی کردن با آن نشـــانی از پختگی است. اغلب میخواهیم درباره آینده مطمئن باشـــیم. مطمئن باش که هر آنچه مقدّر است پیش میاید. نمی‌خواهم خود را وادار به انجام کاری کنم. می‌گذارم طبیعت به سادگی به هر مسیر طبیعی که میخواهد حرکت کند.

شادی چیز ساده‌ای است. هنگامی که سعی نمیکنی شاد باشی، شاد هســـتی. شادیِ حقیقی ساخته نمی‌شــود، جمع نمی‌شود، و چیزی نیســـت که بتوانی آن را تصاحب کنی. چرا این قدر شـــادم! ذهن اســـت دیگر. میخواهد بداند چرا. آرزوی زیادی برای چیزی ندارم. ذهنم آرام اســـت. احساس عشـــق و محبتِ بسیار میکنم. اینجا من آرام و ســـاکت زندگی میکنم و این شانســـی نیست. آرام و ســـاکت زندگی کردن را انتخاب کرده‌ام. هـــر روز آن را انتخاب میکنم. این انتخابِ همیشـــگی من است. نیاز به تصمیم قاطعانه دارد و رها کردن. جایی را یافته‌ام که خیلی آرام است. نه کشوری، نه ملتی، نه حکومتی، نه دینی، و نه قضاوتی. اغلب به آنجا میروم. روزی به آنجا خواهم رفت و برای همیشه آنجا خواهم ماند.

کاری نکردن، ســـاکت بودن، هیچ‌کس نبودن، و هیچ مسئولیتی نداشتن کار ساده‌ای نیست، بخصوص برای تو. اگر در رنج نباشی

احساس گناه میکنی. شادی هنگامی میاید که تمامی افکار گذشته و آینده متوقف شوند- نه منی، نه دیروزی، نه فردایی، نه برنامه‌ای. در چنین لحظهٔ بی‌زمانی، منی که شعف را تجربه میکند وجود ندارد. تنها شادی است. شادی واقعی دلیل ندارد. وقتی شما واقعا شادید، نمیتوانید بگویید شادم. اگر تلاش کنید شاد باشید حتما شکست خواهید خورد. شادی حقیقی بدون دعوت میاید.

خود، جمع همهٔ ماهیات و چیستی‌ها و پیچیدگی‌هایی است که ما را از هستی جدا کرده و به حبابی بر روی دریای هستی بدل کرده. ما را از اصل‌مان جدا کرده. و به همین دلیل تنها و بی‌کس کرده. رنگهاست که ما را از بی‌رنگی تنزّل داده. مراقبه برگشت به حالت بی‌رنگی است. مِی الهی است که رنگ و زنگ را میسترُد و ما را صافی و بی‌غش میکند. چه آرامشی است گام نهادن در این راه. و چه آرامشی است رها کردن شک و شبهه‌هایی که ما را به خودیت‌مان چسبانده و مانع جریان ما بدین سو میشود.

خوشحال باشید چون هستید. چون به شما هستی داده‌اند. لابد خیلی دوستتان داشته‌اند که به شما هستی داده‌اند. این هستی هیچ کوششی نمیخواهد. کوشش‌ها همه برای وجدان همین هستی و رهایی از قیود و تعلّقات است. آنهم کوشش نمیخواهد فقط رهایی

میخواهد. فقط دســـت برداشـــتن از خود. معنای ولیّ خدا شدن همین است.

⇦ از دیگر عوامل حضورآفرین **محبت به خلق** است.

عشق واقعی، از هر لذّت جسمی یا پول رضایت‌بخش‌تر است. ما به عشق و محبتِ آدمهای بسیاری نیاز داریم. در صورت امکان، به عشـــق و محبتِ تمام آدم‌های اطراف‌مان. و باید به آنها عشق و محبت نثار کنیم تا تعالی پیـــدا کنیم. یاری دیگران یاری خودمان اســـت. مراقبت از آنها مراقبت از خودمان است. بدون دیگران من وجود ندارم. قدرت عشق و محبت، حتی محبت شخصی، محبت به یک شـــخص خاص، چه قـــدر در زندگی معنوی آن شـــخص میتواند اثرگذار باشـــد! بدون عشقِ واقعی رابطه چندان معنا ندارد. دوست داشتن بدون وابســـتگی یا میل به تملّک را باید بیاموزیم. عشق خالص درد ایجاد نمیکند. عشـــق و محبت واقعی هیچ‌گاه به ناراحتی تو نمی‌انجامد. وابســـتگی و آرزوست که تو را ناراحت میکند. نمیتوانی در پاســـخ محبتت توقع محبت داشته باشی. در آن صورت به خود علاقه‌مندی. اگر کســـی را بدین سبب که از او عشق میخواهیم دوست بداریم، در آن صورت وقتی که در پاسخ، عشقی دریافت نکردیم آزرده میشویم. لذا هیچ‌گاه از ازدواج یا هر

رابطه‌ای، به عنوان ابزاری برای حل مسائل زندگی استفاده نکن. آدم‌ها باید با هم رابطه برقرار کنند، صرفاً بدان سبب که یکدیگر را دوست دارند.

عشق برای دو نفر که با هم زندگی میکنند کافی نیست، درک عمیق از یکدیگر ضروری است. ببین آیا میتوانی همه‌چیز را دربارۀ او بدون این که بخواهی تغییرش دهی بپذیری، و ببین قادری به آنچه اکنون هست احترام بگذاری؟ همه از دیگران محبت، شفقت، عشق، و درک میخواهند. چقدر مایلیم چنین چیزهایی را به دیگران بدهیم؟ آدم‌ها برای من زیاد کار انجام میدهند بنابراین دوست دارم در جبران آن چیزی به آنها بدهم. میتوانم به آنها عشق و محبت، درک و مقداری نصیحت بدهم. میتوانم با آنها همسفره شوم. میتوانم سنگ صبورشان باشم. پس اگر نتوانند نزد من بیآیند، من پیش آن‌ها میروم. باید بروم. این بخشی از رشد من است. سفرهایم با دیگران است. سفر بستر محبت کردن است. سفر کردن اذیّتم میکند اما ارزشش را دارد. اگر نتوانم سفر بروم لااقل قدم میزنم. معمولا با کسی قدم میزنم. قدم زدن بدنم را سالم و پر انرژی نگه میدارد. ذهنم پس از قدم زدن خیلی آرام است. گاهی فراموش میکنیم زیبایی طبیعت را ببینیم. در عوض،

با مشکلاتمان مشغول هستیم. ما اغلب در دنیایی زندگی میکنیم که خـــود آفریده‌ایم. پرنده‌ها هیجان زده‌اند انگار دارند همدیگر را صـــدا میزنند. آن‌ها واقعا از زندگی لـــذت می‌برند. نه مثل آدم‌ها. آدم‌ها غمگین‌اند. ناراضی‌اند. شـــاکی‌اند. بی‌حال‌اند، و اغلبشان افسرده‌اند. هیچ وقت در زندگی‌ام پرندۀ افسرده‌ای ندیده‌ام. من از پرنده‌ها چیز یاد میگیرم نه از آدمهای ناسپاس و افسرده. آیا میدانید آدمهای معنـــوی بدقّت غذا میخورند، حمام میکنند، اســـتراحت میکنند؟ هر آنچه انجام میدهند معنوی اســـت. معنویتِ واقعی. معنویت به تمـــام جنبه‌های زندگی ربـــط دارد. معنویت یعنی در حضور زندگی کردن. خوابیدن، بیدار شـــدن، خوردن، بودن. نگاه کردن. کســـی که اینطور شـــد نمازش هم با حضور است. چطور ممکن اســـت نمازِ کسی با حضور باشـــد وقتی حضور در دیگر ورطه‌های زندگی‌اش مفقود است؟!

در تماس نبودن با خود، عامل فقدان تماس با دیگران است و به همین دلیل اغلب آدمها تنها هستند. آرزوی ارج‌گذاری، قدردانی، و احترام از آدمها زندان اســـت. تلاش خود را کرده‌ام تا آدم خوبی باشـــم. اما فهمیده‌ام هرگاه فردی را خوشحال میکنم همواره کس دیگری هست که از این امر خوشحال نخواهد بود. از این رو سعی

در خوشحال کردن همه نمیکنم. در تلاشم تا همواره یک نفر را شاد کنم آنرا که الان با من است.

عشق و محبت، شفقت، شعف، تعادل ذهن، اخلاق، تمرکز، حضور، و خردمندی، این چیزها در زندگی واقعاً مهم و پر معنا هستند. و اگر کسی آنها را در خود پرورش دهد واقعاً زندگی متفاوتی خواهد داشت. مهم‌ترین چیزی که انسانی زیرک قادر به انجام آن است، زندگی درست، پرتلاش، و عمیق همراه با تلاش برای درک عمیق‌تر ماهیت واقعی خود است.

میگویند زندگی از چهل سالگی آغاز میشود. قدر زندگی‌ام، آدم‌هایی که به من نزدیک‌اند، دنیایی که در آن زندگی میکنم و به طور کلی همه چیز را میدانم. قدر مراقبت‌ها و کمک‌های دیگران را میدانم. قدر یاری‌ها و مهربانی‌های آن‌ها را میدانم، سپاسگزارشان هستم. درگذشته قدر این چیزها را نمی‌دانستم.

گاهی از اینکه زنده‌ام احساس سرزندگی میکنم. بله رنج هست، اشکالی ندارد؛ این تاوانی است که برای زندگی میپردازیم.

آدم‌ها را بفهمید و ببخشید. تعادل ذهن بسیار آرامبخش است. گاهی آدم‌هایی از من میپرسند چرا خیلی زود عصبانی و ناراحت میشوند؟ شاید عقل شما رشد کرده و از غیبت کردن، زیاد سخن

گفتن و قضـاوت کردن و وراجی کردن خسـته شـده‌اید و دیگر نمیتوانیـد اینرا در اطرافیانتان تحمل کنید. بسـیار خوب ولی آنها هنوز به این درک و بینش نرسـیده‌اند. سعی کنید آنها را درک کنید، بفهمید و ببخشـید. سـعی کنید تحمل خود را بالا ببرید و تعادل ذهن خود را ارتقاء دهید و گرنه خود را فرسوده میکنید.

## مرگ و پایان

چیزهای خاصی هسـت که تنها در بزرگسـالی، حوالی چهل سالگی، قادر به آموختن آن هسـتیم. چیزهای خاصی هم هست که تنها در کهن سـالی آموخته میشود. آرام باش، صبر کن، صبور بـاش. در هر لحظه هرآنچه را که امکان دارد، انجام بده. هیچ‌چیز پاینده نیست. همه چیز تغییر میکند.

اگـر تنها یک ماه از زندگی‌ات باقی مانده باشـد چه میکنی؟ آیا زندگی بدون رنج و مرگ میتواند با معنا و کامل باشد؟ مرگ چندان بد نیست. به سبب وابستگی‌هاست که گمان میکنیم مرگ بد است. باید به خـود بیاموزیم چگونه با دلی آرام به پیشـواز مرگ برویم. چندبار تا یک قدمی مرگ رفته‌ام. با دیدن زندگی از آن نقطه خیلی

روشن اســـت که وقتمان را تلف میکنیم. ابلهانه بدنبال موقعیت، دارایی، تحســـین، و تأیید هســـتیم و هیچ‌گاه سیر نمی‌شویم. مرگ چه اشـــکالی دارد؟ بخش مهم و لازمی از زندگی اســـت. نمردن خیلی وحشـــتناک اســـت. دیگر گاهی کمرم درد میکند یا زانویم. بخشـــی از زندگی است دیگر. شـــکایتی ندارم. زمان بدون توجه میگذرد. روزها به ســـرعت سپری میشـــود. این زندگی خیلی زود پایان خواهد یافت. اما نگران نباش، زندگی تا ابد ادامه دارد. بسیار زندگی خواهیم کرد. پس بهتر است از وقت استفاده کنیم و سخت نگیریم. چرا اینقدر پر شتاب؟

اغلب آدم‌ها خیلی سطحی زندگی میکنند. در جامعه‌ای به دنیا میایند و در میان ارزشهایی که در آن متولد شده‌اند زندگی میکنند. آن‌ها درآن جامعه گیر کرده‌اند. باید به روشنی بدانی از زندگی چه میخواهی تا ارزشـــهای خود را خلق و با آن زندگی کنی. در لحظه زندگی کردن، زیاد اندیشـــه نکردن و ذهن را مغشـــوش نساختن، تســـلیم و پذیرش زندگی آنگونه که هست، و همچنین آماده بودن در هر لحظه برای مردن.



ختام این رساله، دو جمله از مرحوم آقای بهجت(ره):

ایشـــان میفرمـــود: **آمده‌ایم دنیا بـــرای تماشـــا!** بنده عرض میکنم:تماشا، یعنی آلوده نشدن به
«مقایسه، قضاوت، و دخالت».

باز ایشـــان میفرمـــود: **چیزی که به ما مربوط نمیشـــود، به ما مربوط نمیشـــود!** بنده عرض میکنم:یعنی تقریبا همه چیز! چون چیزی که از ما خواسته‌اند فقط یک چیز است:
«بندگی»



## نسخه راه

بر مبنای اشاره‌ای که در مقالهٔ اساس دین کردیم، اصل دستورات خدا در کُتُب سماوی، یعنی اصل تقوی، دو چیز است یکی عبادت و دومی خدمت.

با این مقدمه، بر مبنای تجربه و برداشت از کتاب خدا، نسخه‌ای کـــه ما را در راه خدا نگه‌داشـــته و منجر به رشـــد پایدار می‌گردد،

عبارتســـت از چهار کار که می‌شـــود آنها را ارکان یا اسباب اربعهٔ سلوک دانست.

این چهار کار **نور و سرور** میاورند. به شرطی که در برنامهٔ هفتگی انسان همه با هم - تأکید میکنم **همه با هم** ـ حضور داشته باشند. انسان که نور و سرور بدست آورد میتواند راه خدا را بیشتر و بیشتر طی کند و به نور و ســـرور بیشتر دســـت یابد و این یعنی سلوک و تعالی. اگر انسان این چهار کار را بشناسد و اندک همّتی را که دارد بجای صرف در جاهایی که عایدی برایش ندارد، اینجا بگذارد در سلوک ثبات قدم پیدا می‌کند و سرعت میگیرد.

## عبادت

عبادت راهش در عمل، داشـــتن برنامهٔ منظم ذکر است. غیر از نمازهای واجب که اولِ وقت خوانده میشود، سالک باید یک برنامهٔ منظم ذکر داشته باشد.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لاَ تَكْفُرُونِ (البقرة، ۱۵۲) پس مـــرا یاد کنید، تا شـــما را یاد کنم؛ و شـــکرانه‌ام را به جای آرید؛ و ناسپاسی نکنید.

فَـــإِنْ خِفْتُمْ فَرِجَالاً أَوْ رُكْبَاناً فَإِذَا أَمِنْتُـــمْ فَاذْكُرُوا اللَّهَ كَمَا عَلَّمَكُمْ

مَا لَمْ تَکُونُوا تَعْلَمُونَ (البقرة، ۲۳۹) پس اگر بیم داشتید، پیاده یا سواره نماز کنید، و چون ایمن شدید، خدا را یاد کنید که آنچه نمی‌دانستید به شما آموخت.

الَّذِینَ یَذْکُرُونَ اللَّهَ قِیَاماً وَ قُعُوداً وَ عَلَى جُنُوبِهِمْ وَ یَتَفَکَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلاً سُبْحَانَکَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (آل‌عمران، ۱۹۱) همانان که خدا را در همه احوال، ایستاده و نشسته، و به پهلو آرمیده یاد می‌کنند، و در آفرینش آسمانها و زمین می‌اندیشند که: پروردگارا، اینها را بیهوده نیافریده‌ای، منزهی تو! پس ما را از عذابِ آتش دوزخ در امان بدار.

کِتَابٌ أُنْزِلَ إِلَیْکَ فَلاَ یَکُنْ فِي صَدْرِکَ حَرَجٌ مِنْهُ لِتُنْذِرَ بِهِ وَ ذِکْرَى لِلْمُؤْمِنِینَ (الأعراف، ۲) کتابی است که به سوی تو فرو فرستاده شده است پس نباید در سینه تو از ناحیه آن، تنگی باشد تا به وسیله آن هشدار دهی و برای مؤمنان وسیله ذکری باشد.

وَ لِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا وَ ذَرُوا الَّذِینَ یُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَیُجْزَوْنَ مَا کَانُوا یَعْمَلُونَ (الأعراف، ۱۸۰) و خدا را نامهای نیکوست، پس او را با آنها بخوانید، و کسانی را که در مورد نامهای او به کژی می‌گرایند رها کنید. زودا که به‌سزای آنچه انجام می‌دادند کیفر خواهند یافت.

وَاذْکُرْ رَبَّکَ فِي نَفْسِکَ تَضَرُّعاً وَ خِيفَةً وَ دُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَ الآصَالِ وَ لاَ تَکُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ (الأعراف، ۲۰۵) و در دل خویش، پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تضرع و ترس، بی‌صدای بلند، یاد کن و از غافلان مباش.

إِنَّ الَّذِينَ عِنْدَ رَبِّکَ لاَ يَسْتَکْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَ يُسَبِّحُونَهُ وَ لَهُ يَسْجُدُونَ (الأعراف، ۲۰۶) به یقین، کسانی که نزد پروردگار تو هستند، از پرستش او تکبّر نمی‌ورزند و او را به پاکی می‌ستایند و برای او سجده می‌کنند.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَ اذْکُرُوا اللَّهَ کَثِيراً لَعَلَّکُمْ تُفْلِحُونَ (الأنفال، ۴۵) ای کسانی که ایمان آورده‌اید، چون با گروهی برخورد می‌کنید پایداری ورزید و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار شوید.

وَ أَقِمِ الصَّلاَةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَ زُلَفاً مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذٰلِکَ ذِکْرَى لِلذَّاکِرِينَ (هود، ۱۱۴) و در دو طرف روز و نخستین ساعات شب نماز را برپا دار، زیرا خوبیها بدیها را از میان می‌برد. این برای پندگیرندگان، پندی است.

قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوِ ادْعُوا الرَّحْمٰنَ أَيّاً مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى وَ لاَ تَجْهَرْ بِصَلاَتِکَ وَ لاَ تُخَافِتْ بِهَا وَ ابْتَغِ بَيْنَ ذٰلِکَ سَبِيلاً (الإسراء،

۱۱۰) بگـــو : « خدا را بخوانید یا رحمـــان را بخوانید، هر کدام را بخوانید، برای او نامهای نیکوســـت و نمازت را به آواز بلند مخوان و بسیار آهسته‌اش مکن، و میان این و آن راهی میانه جوی.

وَ اذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَ قُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنِ رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هٰذَا رَشَداً (الکهف، ۲۴) و چون فراموش کردی پروردگارت را یاد کن و بگـــو امید که پروردگارم مرا به راهی که نزدیکتر از این به صواب است، هدایت کند.

إِنَّنِي أَنَا اللَّهُ لاَ إِلٰهَ إِلاَّ أَنَا فَاعْبُدْنِي وَ أَقِمِ الصَّلاَةَ لِذِكْرِي(طه، ۱۴) منم، خدایی که جز من خدایی نیســـت، پس مرا پرستش کن و به یاد من نماز برپا دار.

كَذٰلِكَ نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ مَا قَدْ سَـــبَقَ وَ قَـــدْ آتَيْنَاكَ مِنْ لَدُنَّا ذِكْراً (طه، ۹۹) این گونه از اخبار پیشین بر تو حکایت می‌رانیم، و مسلماً به تو از جانب خود قرآنی به عنوان ذکر داده‌ایم.

وَ كَذٰلِكَ أَنْزَلْنَـــاهُ قُرْآناً عَرَبِيّاً وَ صَرَّفْنَا فِيهِ مِنَ الْوَعِيدِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ أَوْ يُحْـــدِثُ لَهُمْ ذِكْراً (طه، ۱۱۳) و این گونه آن را به صورت قرآنی عربی نازل کردیم، و در آن از انواع هشـــدارها سخن آوردیم، شاید آنان راه تقوا در پیش گیرند، یا این کتاب ذکری تازه برای آنان باشد.

وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

أَعْمَى (طه، ۱۲۴) و هر کس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت، زندگیِ تنگ و سختی خواهد داشت، و روز رستاخیز او را نابینا محشور می‌کنیم.

وَ هٰذَا ذِكْرٌ مُبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَ فَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكِرُونَ (الأنبياء، ۵۰) و این کتاب که آن را نازل کرده‌ایم پندی خجسته است. آیا باز هم آن را انکار می‌کنید؟

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَ الْمُسْلِمَاتِ وَ الْمُؤْمِنِينَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ وَ الْقَانِتِينَ وَ الْقَانِتَاتِ وَ الصَّادِقِينَ وَ الصَّادِقَاتِ وَ الصَّابِرِينَ وَ الصَّابِرَاتِ وَ الْخَاشِعِينَ وَ الْخَاشِعَاتِ وَ الْمُتَصَدِّقِينَ وَ الْمُتَصَدِّقَاتِ وَ الصَّائِمِينَ وَ الصَّائِمَاتِ وَ الْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَ الْحَافِظَاتِ وَ الذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيراً وَ الذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَ أَجْراً عَظِيماً (الأحزاب، ۳۵) مردان و زنان مسلمان، و مردان و زنان با ایمان، و مردان و زنان عبادت‌پیشه، و مردان و زنان راستگو، و مردان و زنان شکیبا، و مردان و زنان فروتن، و مردان و زنان صدقه‌دهنده، و مردان و زنان روزه‌دار، و مردان و زنان پاکدامن، و مردان و زنانی که خدا را فراوان یاد می‌کنند، خدا برای همه آنان آمرزشی و پاداشی بزرگ فراهم ساخته است.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْراً كَثِيراً وَ سَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَ أَصِيلاً

(الأحزاب،۴۲/۴۱) ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را یاد کنید، یادی بسیار و صبح و شام او را به پاکی بستایید.

وَ قَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (غافر، ۶۰) و پروردگارتان فرمود: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم. کسانی که از پرستش من کبر می‌ورزند به زودی خوار در دوزخ درمی‌آیند.

وَ مَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمٰنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَاناً فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ (الزخرف، ۳۶) و هر کس از یاد خدای رحمان دل بگرداند، بر او شیطانی می‌گماریم تا برای وی دمسازی باشد.

وَ ذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ (الذاريات، ۵۵) و پند ده، که مؤمنان را پند سود بخشد.

أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ عَذَاباً شَدِيداً فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ آمَنُوا قَدْ أَنْزَلَ اللَّهُ إِلَيْكُمْ ذِكْراً (الطلاق، ۱۰) خدا برای آنان عذابی سخت آماده کرده است. پس ای خردمندانی که ایمان آورده‌اید، از خدا بترسید. راستی که خدا سوی شما تذکاری فرو فرستاده است.

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَ ابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيراً لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الجمعة، ۱۰) و چون نماز گزارده

شـــد، در زمین پراکنده گردید و فضل خدا را جویا شوید و خدا را بسیار یاد کنید، باشد که رستگار گردید.

وَ اذْکُرِ اسْـــمَ رَبِّکَ وَ تَبَتَّلْ إِلَیْهِ تَبْتِیلاً (المزمل، ۸) و نام پروردگار خود را یاد کن و بسوی او منقطع شو.

وَ اذْکُرِ اسْمَ رَبِّکَ بُکْرَةً وَ أَصِیلاً(الإنسان، ۲۵) و نام پروردگارت را بامدادان و شامگاهان یاد کن.

اما بعد:

از آیات و روایات بسیار بر میاید که نماز و قرآن خواندن از مصادیق ذکر و اتمّ مصادیق آن هســـتند. در ســـایر اوقات هم چهار ذکر در اســـلام هست که اُمّالاذکارند: تهلیل و تسبیح و تکبیر و تحمید که آنها را تســـبیحات اربعه مینامیم. به این تسبیحات اربعه سه ذکر را اضافـــه کنید یکی صلوات و دیگری اســـتغفار و دیگر حوقَله. این هفت ذکر امّهات اذکار اســـلامند. راجع به تشویق به انجام آنها و وقت انجام آنها و آثار آن کتاب‌ها نوشـــته شده. از کتاب اذکار بنده میشود به شکل اجتهادی بهره جست و برای خود و دیگران برنامه تدوین کرد. در فصول ابتداییِ کتاب مســـتدلّاً به عرض رسانده‌ام که اذکار مأثور مثل غذا هســـتند نه دوا و به اقتضای میل و توفیق، قابل اســـتفاده‌اند: قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوِ ادْعُوا الرَّحْمَـــنَ أَیًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ

الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَی(سوره الإسراء : ۱۱۰). ملاک، کثرت ذکر است، چون کثرت ذکر موجب فلاح دانسته شده نه مطلق ذکر. کسی که اهل ذکر کثیر نباشد به جایی نمی‌رسد. کسی که با قرآن و مفاتیح محشور نباشد به جایی نمی‌رسد.

## خدمت

اساس در خدمت به مخلوقات خدا، عشق است و دستگیری و احسان باید از روی عشق و للّه و بی‌چشم‌داشت باشد. محبت‌ورزیدن، محبت می‌آورد. کسی که محبت می‌ورزد محبت اطرافیان و خدا را جلب خواهد کرد. رسول خدا(ص) فرمود به بهشت وارد نمیشوید تا اینکه مانند خدا مهربان شوید. گفتند ما مهربانیم. فرمود: نه، مهربان کسی است که همه را دوست داشته باشد. در کتاب جامع احادیث معنوی مدخلی به این مسأله اختصاص یافته که روایاتش را آنجا جمع کرده‌ام مراجعه بفرمایید. آقای بهجت میفرمود اگر مشکل مؤمنی را شنیدیم و گفتیم به من چه؟! خودمان روزی به آن مشکل مبتلا میشویم. لااقل دعا کنیم. لیستی از کارهای خیر میشود درست کرد اما خلاصۀ همۀ آنها ثمر داشتن آدمی و دل شاد کردن است، ولو دل یک حیوان را. مرحوم

محدّث نوری کتابی راجع به احسان به حیوانات و آثار ژرف آن در تغییر سرنوشت آدمها نوشته. کسی که دل شاد کند دلش شاد میشود و کسی که آبی از او گرم نمیشود و خیرش به کسی نمیرسد هستی هم به او خیری نمیرساند. این قاموس عدلت الهی است.

## معرفت

کسب علم الهی از واجباتی است که اگر ترک شود آدم کم‌کم بهجت و صفایش را از دست میدهد و به گِل مینشیند. بی‌علم نمیشود راه را طی کرد. علم آنچیزی است که خدا به آن شناخته و اطاعت میشود. پس علمی که واجب است علم شریعت و طریقت است. این علم از تفسیر قرآن بدست می‌آید، از روایات بدست میاید، از داستان زندگی علما بدست میاید، از کتب اخلاق بدست میاید. آدم باید روزی نیم ساعت چنین کتابهایی مطالعه کند تا راه را پیدا کند و بعد از پیدا کردن گم نکند. کسی که این روش را ترک کند جامد میشود، مسخ میشود، متوقف میشود ولو آن سه کار دیگر را داشته باشد. این یکی هم لازم است. این چهار تا همگی با هم لازم‌اند. یکی از دوستان ما رفته بود جنگل زندگی میکرد و دامدار شده بود. گفتم چی یافتی؟ گفت قبض بودم. اصلاً حوصله

ذکر و فکر و مطالعه نداشـــتم. معلوم است! چون آنجا کسی نبود که به او خوبی کند و معاشرت نماید. دو رکن از این چهار رکن در خلوت‌های طولانی میلنگد، لذا آدم متوقف میشود. خلوت خوب است، اما باید کمی خلوت باشد، کمی مطالعه، کمی معاشرت با ابرار، کمی نیکی به همه. هر چهارتای اینها لازم اســـت و سرور از این چهارتا خلق میشوند.

## ولایت

مراد از درک ولایت، معاشـــرت مـــدام و هفتگی با اولیاء خدا و مؤمنین است. روایت اســـت که "عاشروا من یذکّرکم الله رؤیته و یزیـــد فی عقلکم منطقه و یرقبکم بالاخـــرة علمه". هرکس عاقبت مثل معاشرینش خواهد شد. از خدا بخواهید معاشرت با مؤمنانی که دل را گرم میکنند و مشـــوّق به طریق‌اند نصیب شـــما کند. این اصلی‌ترین رکن راه است. آن سه‌تای قبلی هم توفیق این چهارمی را میدهند و از این، توفیق آن ســـه‌تا بدست میاید و هرکس هم که اهل ذکر و صالحات و علم الهی است، ولیّ حکیمی در زندگی‌اش پیدا شـــده و او را به این کارها واداشـــته و تشویق کرده. در اطراف ما هســـتند چنین کسانی اما آنها را نمی‌بینیم. برعکس افراد زیادی

هســـتند که نباید دل به دل آنها بدهیم و با آنها معاشرت کنیم بلکه رابطه را باید در حد لزوم تقلیل دهیم. مصداق آیه شریفه نباشیم که "کاش فلانی را خلیل خود نمیگرفتم؛ مرا از یاد خدا باز داشـــت".

آن سه تا، کارِ هر روزۀ سالک است و این آخری به حسب امکان یا نیاز است. گاهی برای کسی مدتی معاشرتِ هر روزه با اهل‌اللّهی نصیب میشـــود و بعد این باب بسته میشـــود تا سال‌ها. اگر چنین کسانی اکنون در زندگی کســـی نیستند، باید از خدا مسألت کند. زیارتِ هر روزۀ امامـــان معصوم از دور هم اگر واقعی و با حضور باشـــد چون اُنس و وصل میآورد، همین نقش را در سلوک سالک بازی می‌کند. در اواخر عمرِ سالکان معمولاً دیگر استاد یا رفیقی نیســـت، آنها از زیارت‌نامه خواندن هر روزۀ امامان خصوصاً امام زمان(عج) از عمـــق دل، وصلِ خود را حفظ می‌کنند و خود را در دایرۀ انسان‌سازِ ولایتِ حضرات نگه میدارند.

توجه کنید که این چهار رکن یعنی **عبادت و خدمت و معرفت و ولایت** مثل چهار چرخ یک ماشـــین، همگی لازمند تا ماشـــین طیّ طریق کند و کم‌رمق شدن سالک در یکی از آنها، مثل کم باد شـــدن یکی از چرخ‌ها، پس از مدتی ســـالک را کنار جادۀ سلوک زمین‌گیر می‌کند.

کسی که اهل عبادت نباشد، هرقدر هم که مدرسه بسازد و خیریه دایر کند، رشـــد نمیکند و کسی که خیرش به دیگران نرسد و نافع برای آنها نباشـــد، پدر خوبی نباشـــد، پسر و همسر و رفیق خوبی نباشد، هرقدر که ختومات بگیرد ترقّی نمی‌کند و کسی که اینها را داشته باشد ولی در دینش عالِم و متفقّه نباشد و به عوامی بخواهد طی کند، رفعت و تعالی پیدا نمی‌کند و کسی که هم علم هم ذکر و هم صالحات را دارد ولی صحبت ابرار و ولایت دوستان خدا را از دســـت بدهد، جوری که کسی نباشد تَشَری به او بزند و نقدش کند و غلط‌کردی و فلان‌خوردی به او بگوید، کم‌کم میشـــود بَلعَم باعورا و از ناکجا آباد سر درمیاورد.

در پایان به یک مطلب باید اشـــاره کنم: خیلی‌هـــا از این ارکان اربعهٔ ســـرور یا ارکان اربعهٔ سلوک، سرور کسب میکنند و مسیری میروند، اما ســـرور و راهـــی که رفته‌اند برایشـــان نمیماند و آنرا از دست میدهند. از دست دادن ســـرور و پس‌رفت از راه طی شده، خیلی راحت‌تر از بدســـت آوردن آن است. با گناه از دست میرود، خصوصاً با تضییع حق مردم، و عموماً با زبان. به همین راحتی از دهان انسان خارج میشـــود و میرود. دروغ آنرا میسوزاند. غیبت و ســـهل‌تر: راجع به دیگران حرف زدن و بخصوص قضاوت کردن،

آنرا میسوزاند. گفتن چیزی که به ما مربوط نیست، یعنی لغو، آنرا میسوزاند. بد و بیراه گفتن به دیگران ولو حق با آدم باشد آنرا از کف انسان بیرون می‌کند. نیش زدن و دل شکستن آنرا تباه می‌کند. وقتی از کسی غیبت میکنیم یا به او بیراه میگوییم یا نیشی میزنیم و دلی میشکنیم، سرور ما به آن طرف منتقل میشود و دست خودمان خالی میماند و کیسهٔ او پر میشود. این هم یک رازی است که مغفول مانده. پس امّهات گناهانِ زبان که شایع است این چندتاست: دروغ، حرف زدن راجع به دیگران، زدن حرفی که به ما مربوط نیست و درشت‌گفتن و نیش زدن. درشت گفتن، خشمِ ظاهر است و نیش زدن همان خشم است که با مکر بیان میشود؛ این‌دو یکی هستند. پس دروغ و غیبت و لغو و آزار با زبان چهار واقعه‌ای هستند که اثر آن چهار عمل سرور آفرین را از بین میبرند.

البته همهٔ گناهان چنین می‌کنند، اما حقّ‌الناس اثرش موحِش‌تر است و تضییع حقّ‌الناس با زبان، سهل‌تر است و عمومی‌تر.

کسی که این باب جهنم را ببندد، کم‌کم از آن سه گناه سعادت‌سوزِ کبر و طمع و حسد هم که ابلیس و آدم و قابیل را بدبخت کرد نجات پیدا می‌کند و عاقبت به خیر میشود: وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (سوره التغابن : ۱۶)

خلاصهٔ بحث، تشویق به ذکر منظم و عمل صالح و کسب علم الهی و معاشرت با نیکان بود و تحذیر از دروغ و غیبت و قضاوت و شماتت و لغو و آزار زبانی. به امید حصول سرور الهی برای همهٔ مؤمنان و طی مراحل سلوک با نیرویی که از آن حاصل میگردد.



## راجع به عبادت

گفتیم که نســخۀ جامع سلوک نسخه‌ای است که واجد عبادت، خدمت، معرفت، و ولایت باشــد. در اینجــا می‌خواهیم راجع به عبادت بیشــتر صحبت کنیم و دســتوراتی عملی برایش پیشنهاد کنیم.

چنانکــه گفتیم کُنه عبادت، توجّه عاشــقانه و از روی محبت به خداســت. عبادت باید روی محبت بنا شــود نه ریاضت. عبادت

از روی محبت موجب نشاط انسان می‌شود و محرّک درونی برای دیگر فعالیت‌های انسان است.

ذکر کثیر، زیاد گفتن الفاظ نیست، با توجه به معانی گفتن است و متأثر شدن از ما به ازای معانی. از این راه است که ذکر اثرات فوق‌العاده می‌گذارد. ذکر به کار همهٔ انسانها می‌آید چون ارواح جدا شده از اصل خویشند. ذکر ایشان را در راهی که باید بپیمایند تا به اصل خویش واصل شوند یاری می‌کند و چراغ راه است. ذکر کوره‌راهی است در بیابانی که به خدا ختم می‌شوند. کوره‌راهی که از کثرت ذکر ذاکرانِ پیشین شکل گرفته و در برخی موارد شاه‌راه گشته. ذکر همه چیز سالک را سر جایش می‌نشاند و او را از هر حیث متعادل می‌کند، ذاکر به عیان شاهد این رشد تدریجی اما همه جانبهٔ خویش است. ذکر زندگی سالک را قرین برکت و به‌روزی و رزق می‌کند و مشکلات و گره‌های دیده و نادیده را ناخودآگاه و اندک‌اندک می‌گشاید و زایدات و لغویات را از زندگی سالک کنار می‌برد و از همه مهمتر اینکه توفیق او را در انجام سایر امور صالحه و حسنه فزون می‌سازد. ذکر توجه سالک را کانون داده و از پراکندگی در روان و پراکنده‌کاری در عمل مانع می‌شود. ذهن را آرام و خواطر را کم می‌سازد. عادت‌ها را ضعیف می‌سازد. به

ایجاد جمعیت خاطر کمک شایانی می‌کند. ذکر آرامش و طمأنینه نصیب سالک می‌کند و حالات او را در روندی تدریجی بسوی احسن حال سوق می‌دهد. نظم و هماهنگی و تعادل روحی در او ایجاد می‌کند. و آرام‌آرام او را بسوی معرفت نفس و تجرّد روح پیش می‌برد. ذاکر ناخودآگاه تحت ولایت الهیه قرار می‌گیرد. کم‌کم سراغ سالک می‌آیند و فهمش را تیز و چشم و گوشش را باز و اراده‌اش را در خیرات نافذ می‌کنند. آنچه گفته شد نه مختصّ این اذکار، بلکه خاصیت استمرار ذکر خداست و انس با قرآن.

در اینجا چند روش برای ذکر پیشنهاد می‌شود. مهم، این روش یا آن روش نیست، مهم داشتن روش و گنجیدن در نظم آن است. مهم نیست چه ذکری می‌گویید، مهم این است اهل ذکر باشید. بین کسی که اهل ذکر است با کسی که چنین برکتی در زندگی‌اش نیست فرقِ بسیار است، اما بین ذاکرانی که روش‌ها و اذکار متفاوت می‌گویند معمولاً فرقی نیست: قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوِ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى...(اسراء: ۱۱۰) بگو: فرقی نمیکند که او را الله صدا بزنید یا رحمن، او اسماء حسنای بسیاری دارد، با هرکدام که میخواهید صدایش بزنید. مضمون این آیه اینست که مهم یاد کردن خدا و خواندن خداست و اسماء خدا فرقی با هم

ندارند. مسمّی یکی است و مســمّی است که مهم است. مرحوم آقای بهجت(ره) میفرمود: اسماء الله - بخلاف آنکه برخی‌ها آنها را به دوا تشــبیه کرده‌اند که برای هرکس نسخهٔ خاصی دارد - مثل غذاهای متنوّع‌اند. لذا به هریک که دل مایل بود، به همان مشغول باشد!

پس گرچه اینجا ســه روشِ ذکری ذکر میشود ولی همانطور که بعرض رســید، عمده مبادرت به یک روش و داشــتن یک برنامهٔ منظم اســت نه برنامه‌ای خاص. فردی که این ســرّ را وجدان کند خودش در طول زمان به روشی شخصی دست پیدا خواهد کرد و از برکات اذکار متنوّع برخوردار خواهد شــد. چون هر ذکر عطر و بو و حسّ خاصّ خودش را دارد.

اذکاری که در اینجا می‌آید همگــی مأثور یعنی منبعث از آیات و روایات ائمه هدی(ع) بوده و در عین ســادگی و اختصار اثرات شــگرفی می‌گذارد و به کار همهٔ سالکان می‌آید. کسی که آن‌ها را می‌گوید در تحت ولایت الهیه که منبعث از نور قرآن اســت قرار می‌گیرد.

## روش اول

این روش از مرحوم میرزا حسن آقای مصطفوی صاحب رسالهٔ لقاء الله و تفسیر روشن به ما رسیده. در این روش یک صفحه قرآن پس از هر نماز خوانده و در معنای آن تدبّر می‌شود. همینطور قرآن را پیش میرود تا به پایان رسد و باز از نو آغاز میکند. این روش در حدیث نبوی از رسول خدا(ص) قرائت ارتحالی نامیده شده: قُلتُ یا رسول الله، أَيُّ اَلْأَعْمَالِ أَفْضَلُ قَالَ: اَلْحَالُّ اَلْمُرْتَحِلُ قُلْتُ وَ مَا اَلْحَالُّ اَلْمُرْتَحِلُ قَالَ فَتْحُ اَلْقُرْآنِ وَ خَتْمُهُ كُلَّمَا أَحَلَّ بِأَوَّلِهِ اِرْتَحَلَ فِي آخِرِهِ. یعنی قرآن را از اول تا آخر خواندن و سپس از نو شروع کردن. طبق روایت حال مرتحل افضل اعمال این امّت است. البته این روش برای کسانی مناسب است که در سلوک ثابت‌قدم شده باشند. میشود بعد از اتمام روش دوم که بر اربعین مبتنی است، یا هرگاه سالک در خود آمادگی لازم را دید به این روش روی آورد. در هر حال استمرار قرائت قرآن طهارت و توفیق میخواهد و نصیب هرکس نمیشود.

بخلاف این روش، روش ارتجالیِ قرآن خواندن آنست که یکجای قرآن را به تصادف بازکند و بخواند. روش ارتحالی افضل است و باید روش غالب باشد.

## روش دوم

این روش مبتنی بر اربعین بوده و بیست و چهار اربعین است:

در ایـــن مجموعه، در ذکرهای نخســـت، تمرکز بر ســـوره‌هایی اســـت که در رواياتِ وارد شده از اهلبیت(ع) اثرات زیادی به آنها نسبت داده شده؛ آنچه بکار اصلاح دین و دنیای سالک میاید و در درجات قرب او را پیش میبرد. این طریق به فقیه و عارف شـــهیر، مرحوم آخوند ملافتحعلی ســـلطان‌آبادی(ره) میرســـد که مرحوم علامه طباطبایی(ره) راجع به ایشـــان می‌فرمـــود: دو نفر از علماء دارای بالاترین درجهٔ مراقبه بوده‌اند: سید بن طاووس و ملا فتحعلی سلطان‌آبادی.

هر ذکر یک اربعین یا چهل روز اســـت. یعنی سالک ذکر اول را شـــروع میکند و چهل روز به آن عمل میکند. سپس سراغ ذکر دوم میرود و به آن چهل روز عمل میکند و بعد ذکر ســـوم الی آخر. در تمام اذکار ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه مشترک است. ذکر ظهر و ذکر شـــب اســـت که در هر اربعین تغییر میکند. ذکر صبح وقتش صبح‌هاست. پس از برخواستن از خواب تا ظهر میتوان آن را انجام داد و ذکر قبل از خواب شبانه وقتش پیش از خواب شبانه است در بستر.

ذکر صبح عبارتســـت از: ۱.سه‌بار ســـورهٔ توحید ۲.سورهٔ ناس و فلق ۳.سوره قدر ۴.آیت‌الکرسی ۵.صد بار لااله الا الله ۶.صد بار اســـتغفرالله ۷.صدبار لاحول و لا قوه إلا بالله ۸. صد بار صلوات ۹.صدبار فاللّه خیرٌ حافظاً و هو ارحم‌الراحمین.

ذکر قبل از خواب شـــبانه عبارتست از: ۱.ســـه‌بار سورهٔ توحید ۲.سورهٔ ناس و فلق ۳.ســـوره قدر ۴.آیت‌الکرسی ۵.صد بار لااله الا الله ۶.صدبار استغفرالله

ذکر اول: تنها ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه.

ذکر دوم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شـــبانه؛ ظهر: سورهٔ فیل و قریش.

ذکر ســـوم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه، ظهر: سورهٔ تکاثر. شب: سورهٔ واقعه.

ذکر چهارم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ زلزال. شب: سورهٔ یس

ذکر پنجم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ ذاریات. شب: سورهٔ لقمان.

ذکر ششم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ نصر. شب: هفتاد بار سورهٔ حمد.

ذکر هفتم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شـــبانه. ظهر: سوره‌های همزه و اعلی. شب: سورۀ صافات

ذکر هشتم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورۀ عادیات. شب: سورۀ طور.

ذکر نهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شـــبانه. ظهر: سورۀ قارعه. شب: سورۀ ق.

ذکر دهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شـــبانه. ظهر: سورۀ مدّثر. شب: سورۀ مزمّل.

پس از ذکر دهم بر سالک است که مالش را پیوسته پاک نگه‌دارد به این نحو که درصدی از عایدی مالش مثلا یک بیستم یا یکدهم را برای خدا کنار بگذارد و با آن دل بندگان را شاد کند. دیگر اینکه واجد ذکر قلبی باشـــد. ذکر قلبی را از قرآن اســـتخارتاً و استعلاماً اخذ کند یا به آن اســـم یا ذکری که بر دلش الهام میشـــود مشغول باشد تا بعدی برسد یا از اهل باطن تبرّکاً اخذ کند. اینکه ذکر قلبی چه باشد فرقی نمیکند مهم اشتغال به یاد خداست. هیچ وقت ذکر خدا مضرّ نیســـت و این قول که ذکری برای کســـی مضرّ است، با قرآن و سنّت ســـازگار نیست. دیگر اینکه به نیّت آشنایانِ حاضر یا درگذشـــته وقتی خواب آنها را دید یا وقتی شدیداً بیاد آنها افتاد، با

خواندن دو رکعت نماز یا چهارده صلوات خیرات کند. و این سه باب خیر را تا آخر عمر برای خویش مفتوح نگه دارد.

ذکر یازدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ اعلی. شب: سوره‌های یس و واقعه و آیهٔ نور در سورهٔ نور.

ذکر دوازدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ قیامت. شب: سورهٔ جنّ.

ذکر سیزدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: ده آیهٔ اول سورهٔ حدید. شب: سورهٔ حشر.

ذکر چهاردهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ فجر. شب: صدبار سورهٔ قدر.

ذکر پانزدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سه آیه آخر سورهٔ بقره. شب: سورهٔ طه.

ذکر شانزدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ عصر. شب: سورهٔ انبیاء.

ذکر هفدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ کوثر. شب: سورهٔ نور.

ذکر هیجدهم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ طارق. شب: سورهٔ زمر.

ذکر نوزدهم: عــلاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شــبانه. ظهر: سورهٔ بلد. شب: سورهٔ زخرف.

ذکر بیستم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ لیل. شب: سورهٔ دخان.

پس از ذکر بیستم یک کار به برنامه‌های قبلی سالک اضافه میشود و آن این که پس از نماز صبح صد بار با همهٔ وجود امام زمان عج را صدا بزنند و «یاصاحب‌الزمان» بگوید.

ذکر بیست و یکم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ شمس. شب: سورهٔ محمد.

ذکر بیست و دوم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ انشراح. شب: سورهٔ فتح.

ذکر بیست و سوم: علاوه بر ذکر صبح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ ضحی. شب: سورهٔ حجرات.

ذکر بیســت و چهارم: علاوه بر ذکر صبــح و ذکر قبل از خواب شبانه. ظهر: سورهٔ تین. شب: سورهٔ نجم.

## روش سوم

در این روش ترجیحاً نمازها در پنج نوبت خوانده می‌شوند و این پنج وقت نقاط ثقل عبادت قرار می‌گیرند.

حالا هروقت در خودش انگیزه و توان دید به ترتیب یا بر حسب میلش یکی از دستورات زیر را اضافه می‌کند. هر دستوری را که اضافه کرد لااقل بیست و یک روز عمل می‌کند و بعدش دستور بعدی را اضافه می‌کند. البته شاید چند ماه بگذرد و نخواهد دستوری را اضافه کند؛ عیبی ندارد ولی هیچ‌وقت دستوری را کم نکند.

دستوراتی که باید به ترتیب یا برحسب میل اضافه شوند اینهاست:

- نافلهٔ مغرب و عشاء ولو نشسته یا در حرکت و به اقل‌وجه که یک تسبیح‌اربعه بجای حمد و سوره است. خواندن نوافل ولو در راه و یا نشسته و یا حتی خوابیده اثر عظیم در نورانیت انسان دارد. در کتاب وسایل‌الشیعه در باب نوافل در برخی روایات امام(ع) میفرمایند حتی اگر توفیق برخواستن ندارید، با گَرد بستر خویش تیمّم کنید و نوافل را درازکش بخوانید اما ترکش نکنید. خواندن نوافل به راحت‌ترین صورت ولو در حال پیاده‌روی یا نشسته و یا حتی درازکش با یک تسبیحات اربعه بجای حمد و

سوره، نباید ترک شود. زیرا ترک نکردن آنها توفیق بهتر خواندنش را نصیب آدم میکند. در وسایل الشیعه امام صادق(ع) میفرمایند: به برکت ولایت ما، نشسته خواندن نوافل، ثواب ایستاده خواندن را دارد و برای عامّه است که ثواب نشسته، نصف ایستاده است

- بعد از پایان نمازهای واجب باید سجدهٔ شکر بجا آورده شود و بعدش در سجده یک دعای مختصر کند و مشکل الآنش را با زبان خودش با خدا درمیان بگذارد. این دستور بهترین دستور برای قضای حاجات و حل مشکلات است که کسی قدرش را نشناخته.

- پس از نمازهای واجب تسبیحات حضرت زهرا(س) و یک آیت‌الکرسی و سه بار توحید و سه صلوات و آیهٔ "و من یتّق الله... ". بعدش قرآن را باز کند ولو یک آیه بخواند.

- نافلهٔ ظهر

- بعد از نماز صبح توسّل به امام زمان(عج) با صد بار "یا صاحب‌الزمان" گفتن یا زیارت آل یس

- نافلهٔ عصر

- بجای دو رکعت از نافلهٔ ظهر، امام زمان(عج) که صدبار "ایّاک نعبد و ایّاک نستعین" دارد

بجـای چهار رکعـت از نافله عصـر، نمـاز جعفر. اول چهار رکعت عادی بخواند بعد سیصد بار تسبیحات اربعه بگوید. این نماز اکســیر اعظم و نورش ملموس است و خیلی از غفلتها و ذنوب و آثار وضعی را هم پاک میکند و نمیگذارد روی هم تلمبار شوند.

بجـای دو رکعـت نافلهٔ مغـرب، نماز لیلـة الدفن برای مؤمنانی از جنّ و انس که آن‌روز به رحمت حق شتافته‌اند و بجای دو رکعت دیگرش، نماز غفیله.

عصرها ســورهٔ یس بخواند و ثوابش را به امام عصر(عج) هدیه کند.

در نافلهٔ عشـاء ســورهٔ واقعه بخواند و ثوابش را به رسـول خدا(ص) و حضرت زهرا(س) هدیه کند.

صبح صد بـار و پس از نمازهای ظهـر و عصر و مغرب و عشاء چهارصد بار صلوات.

پـس از نمازهـای واجب صـد بـار تهلیل و صـد بار استغفار.

موقع غـروب ذکرهایی کـه در مفاتیح هسـت از جمله "لا اله الا الله وحده... " و استعاذه "رب اعوذ بک من همزات.. "...

- نافلهٔ شب ولو در بستر ولو پیش از خواب.
- نافلهٔ نماز صبح که هدیه می‌کند به والدین و اجدادش.
- صبح‌ها زیـــارت امام حســـین(ع) با زیارت عاشــوراء یا زیارت اربعین یا لااقل یک سلام.
- صبح‌ها زیـــارت حضرت رضا(ع) با زیـــارت امین‌الله یا لااقل یک سلام.
- بــا حضور غذا خوردن اســت به این نحو کــه با هر لقمه تسمیه بگوید و سپس حمد کند.
- موقع ســواری سوره قدر و آیهٔ تســخیر را بخواند و سپس کمی تســبیح کند و سپس اســتغفار نماید که اینها هم حرز سفر است، هم وسیلهٔ ذکر.
- یک صفحه قرآن خواندن پس از هر نماز.

کسی که تا اینجا بیاید و عامل به این موارد باشد خودش می‌فهمد که در گذر ایام چه ذکری را اضافه کند و چه ذکری را رها کند.

## خلاصة‌الاذکار

ایــن فصل را هم در اینجا میاورم که به منزله یک دســتورالعمل کامل و جامع است:

### بخش نخست: برنامه عمومی

صبح هنگام بیدار شدن: سبحان الله

حین وضو: سوره قدر

حین صبحانه و یا ســر هر سفره ای: برای هر لقمه بسم الله و در پایان الحمد لله

حین لباس پوشیدن: سوره قدر

حین خروج از منزل و موقع ورود: سوره توحید

حین سوار شدن: ســوره قدر، آیه "ســبحان الذی سخر لنا..."، مقداری تسبیح، استغفار سپس هربار که در آن سفر پیاده و دوباره سوار میشود: سوره قدر

موقع پیاده روی: هر یک از تسبیحات اربعه یا صلوات یا استغفار

پیش از نمازها: به انتظار نماز نشستن و تسبیح

پس از نمازها: تسبیحات حضرت زهرا(س)، آیت الکرسی، سه بار توحید، سه بار صلوات، یک دعا

پیش از خواب عصر یا موقع عصر: استغفار

بین الغروبین: هر یک از تسبیحات اربعه

بین نماز مغرب و عشاء: قرائت قرآن که اگر پنجاه آیه باشد خیلی خوب و اگر صد آیه باشد عالی است

موقع خواب: آیت الکرسی، قدر، چهارقل، تسبیحات حضرت زهرا(س)، صد بار تهلیل و صد بار استغفار، عزم بر تهجّد

موقعی که خودبخود در نیمه شـــب بیدار شدیم: وضو یا تیمّم در بستر و خواندن لااقل دو رکعت نافله ولو خوابیده و سپس خوابیدن

تهجّد: منوط به توفیق

پس از نماز صبح در اول بین الطلوعین: تهلیل بسیار و مقداری صدا زدن حضرت حجّت به لفظی مثل "یا صاحب الزمان"

وقتی شدیداً بیاد کسی افتادید یا خوابش را دیدید برایش صلوات بفرستید

در بقیه حالات به اقتضای توفیق و میل دل و الهام ربّ هر ذکری مبارک اســـت و مغتنم. آدم که ذکری بر دلش میگذرد از خداست: "ثم تاب الله علیهم لیتوبوا" و باید اختیارا از دستش ندهد

## بخش دوم: برنامه مواقع خاصّ

اگر غم ممتد بر دل مســتولی شــده و علّتش را نمیداند: کثرت سجده و تسبیح

اگر نعمتی رخ نمود یا بخاطر آمد یا تجدید شــد: سجده و شکر و الحمد لله

اگر خوف از کسی به دل راه نمود: حوقله

اگر اضطراب بیجا بوجود آمد: تهلیل

اگــر حزن از گذشــته و غم خاطرات ناگهان بــر دل طلوع کرد: حسبی الله و کفی

اگر خطر احساس شد: آیت الکرسی

اگر خطر واقع شد: تکبیر

اگر کسی مزاحمت و مشغله ذهنی درست میکرد: صلوات

اگر خواطر زیاد شد و وساوس میخواست پدید آید: حوقله

اگر کار گره خورد: استغفار و صلوات

اگر طلیعهٔ فقر پیدا شد: کثرت استغفار

اگر قبضی پدید آمد که راه برون شدن از آن معلوم نبود و نیازمند امداد خاص بود: نماز جعفر

اگر در سلوک احســاس توقف میکرد: نماز جعفر و دعای اسم اعظم

برای انجام کارهای مهم: صد بار استخیر الله

برای مرض خویش یا شفای دیگران: حمد

حین اعجاب از خود یا دیگران: ما شاء الله

در شدائد: یا رووف و یا رحیم،

در ترس از قدرت نمایی دشمن: حسبنا الله و نعم الوکیل

در ترس از مکر دشمن: افوض امری الی الله ان الله بصیر بالعباد

وقتی متوجه برتری نعمات خدا به خود نسبت به دیگران میشود: ما شاء الله لا قوه الا بالله

وقتی کار بــدی کرده و میداند چیســت و بخاطر آن غم بدلش نشسته: ذکر یونسیه ترجیحاً در سجده: لا اله الا الله سبحانک انی کنت من الظالمین فاســتجنبا له و نجّناه من الغم و کذالک نُنجی المؤمنین. این قسمت اخیر را هم حتماً بگوید و لو در آخر.

پس از گناه: استغفار و صدقه و نیکی

در مصائب: انا لله و انا الیه راجعون

اگر به قبرستان گذرش افتاد: سوره قدر و توحید و آیت الکرسی

مفصّـــل این بحث‌ها یعنی امور به ذکر و عبادت را بنده در کتابی بـــه نام "الاذکار" تألیف کرده‌ام. خلاصهٔ آن کتاب را که باید بخاطر سپرد در اینجا میاورم:

ســـلوک در طریقهٔ اهـــل بیت عصمت و طهـــارت(ع) مبتنی بر اصولی است:

- دائم‌الوضو بودن و نظافت بدن و لباس و محیط زندگی.
- برنامهٔ منظم ذکر.
- بـــرای محافظـــت پیـــش از خـــروج از منزل یـــا ورود به مجلس: آیهٔ ۸ و ۹ ســـورهٔ یس و معوذّتین و ســـورهٔ انشراح و دعای أَللهُمَّ اجعَلِنی فِی دِرعِکَ الحَصینَةِ الّتی تَجعَلُ فیها مَن تُرید (ســـه بار).
- حین سوار شدن بر مرکب (هربار): سورهٔ قدر.
- برای محافظت از تأثیر ســـوءنفس کســـی که ناگهان با او هم مجلس می‌شود یا آدم احساس می‌کند مورد توجه آن شخص از دور قرار گرفته است: علاوه بر آنچه در حفظ گفته شد یا حفیظ را زیاد زیر لب بگوید.
- بـــرای حفاظت از کســـی که مجبور اســـت بـــا او همدم باشد: سورهٔ قدر.

حیـن غذا خوردن: بسـم الله پیـش از آن الحمدلله پس از آن و یـا واجد و یا نور حین آن. اگـر فراموش کردید که پیش از غذا، بسم الله بگویید پس از آن سوره¬ی توحید بخوانید.

مواقعه بـا غـذای مشـکوک: «إن ضَرَرْتَنـی فَخَصْمُکَ علی‌بن‌ابی‌طالب» یا سورهٔ قریش.

در شـدائد: وضو گرفتـن و دو رکعت نمـاز خواندن و از خدا یاری خواستن، روزه، ذکر یا رئوف و یا رحیم، کلمات فرج (لا اله الا الله الحلیم الکریم...)، صد آیه قرآن خواندن و سـپس دعا کردن.

اگر با در بسـته‌ای مواجه شـد یا باب بلا بـر وی مفتوح شد و ندانست که چه کرده که چنین شده: نماز جعفر طیّار.

زمان‌های مهم برای سـالک که باید سـعی کند در آن‌ها حضور خود را در محضر خدا حفظ کند و ذاکر باشـد: قبل و بعد نماز صبح، حوالی ظهر شرعی، زمان بین غروب خورشید تا اذان مغرب، ساعتی پس از نیمه شب.

بـرای تغییر تقدیر، تقلیب قلوب، تحویل احوال، کشـف بلاء، حصول سعادت: مداومت بر سورهٔ قدر. سورهٔ قدر مثل زنگ در خانهٔ خداست.

- برای جمعیت خاطر، حصول توحید، تلقین تقوی، القاء یقین، معیّت با خدا: مداومت بر توحید.
- سلوک الی‌الله محتاج توسّل دائم به ائمهٔ هدی(ع) است. سحرها مختص توجه به حضرت حجّت(عج) است، از طریق خواندن زیارت یا صدا زدن ایشان مثلاً یا صاحب‌الزمان گفتن.
- نرنجیدن از خلق که پایهٔ عرفان عملی است و نرنجاندن ایشان که پایهٔ اخلاق عملی است.
- احسان به والدین و خدمت کردن به ایشان.
- خوبی کردن به خلق و محبت به ایشان و شاد کردن دل ایشان.
- رعایت تقوای عام یعنی عمل به واجبات و ترک محرمات شرط لازم برای بندگی خداست.
- دعای اسم اعظم حرکت دهنده در سلوک و حلال مشکلات و فتح ابواب است.
- بد نگفتن راجع‌به دیگران و حفظ‌الغیب کردن و روی نکات مثبت تأکید کردن. مگر مواردی که در شرع استثنا شده

است و طبق وظیفه الهی است مثل مشورت و حالتی که از نگفتن حقیقت عدّه‌ای متضرّر میشوند.

❁ روزانه بیســـت دقیقه مطالعهٔ دینی داشـــتن و در حدیث و تاریخ و عرفان و شریعت توغّل کردن.

❁ حضـــور گاهگاه در طبیعـــت و آموختن آرامش و تســـلیم و بندگی از آن. که مصداق «سیر فی‌الارض» است.

❁ اگر مقدور بود روزی سه ربع ساعت پیاده‌روی ولو در خانه که لحظات را به ذکرگفتن یا گوش دادن به مطلبی میشـــود گذراند. که مصداق حفظ‌الصحه است. رسول خدا(ص) میفرمایند شفا در سه چیزاست: در عسل و حجامت و پیاده‌روی.

❁ اخـــراج مدام مبلغـــی از مال (برای درآمدهـــای کم، یک بیستم و درآمدهای متوسط یک دهم و برای ثروتمندان یک پنجم پیشنهاد میشود) و صرف آن برای رضای خدا و دلشاد کردن خلائق.

❁ برای اصـــلاح امری اخلاقی یا تصحیح عادت یا کشـــف مطلبی: ختم آیت‌الکرســـی به نحوی که در فصل مربوط در کتاب آمده است.

❁ حین ترس یا روبرو شـــدن با چیزی که از آن می‌ترســـید: آیت‌الکرسی یک بار یا به دفعات یا الله اکبر.

❁ برای برکت زرع و بـــاغ و گیاهان آیهٔ (أَفَرَأَيْتُـــم مَّا تَحْرُثُونَ أَأَنتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ) را خوانده بعد بگوید بل الله الزارع و سپس برای برکت و حفظ آن دعا کند.

❁ بـــرای برکـــت مجلـــس: آنچه بـــرای محافظـــت پیش از ورود به مجلس گفته شـــد بخواند سپس سورهٔ نصر را بخواند. در ضمن اگر کســـی در مجلس مزاحمت درست کرد زیر لب مدام یا خیرالناصرین بگوید.

❁ برای طلب شـــفا: ســـر در گریبـــان خود یـــا مریض برده یـــا قصد وی کرده، اذان و اقامه گفته و هفت‌بار و در موارد شـــدید هفتادبار حمـــد بخواند. یا قدحی را بشـــوید و در آن آب بریزد و ســـی‌بار با ترتیل بر آن سورهٔ قدر بخواند و تا سه روز از آن بیاشامد و وضو بگیرد.

❁ برای پیدا کردن گمشده زیاد سورهٔ قدر بخواند.

❁ بـــرای اینکه شـــیاطین انـــس از او دور باشـــند صلوات و برای اینکه شیاطین جنّ از او دور باشند بر لاحول ولا قوة الا بالله مداومت کند.

❁ اگر پس از معاشـــرت با کسی یا مشـــورت دادن یا شرکت در مجلســـی یا تلفن به کسی احســـاس می‌کند که نیروی منفی و

ظلمت آن‌ها به او منتقل شده: با تأنّی غسل کند، سپس بر زمین سنگ‌فرش پابرهنه راه برود و سورهٔ قدر بخواند. آب و خاک طبق آیات قرآن از مطهِّرات‌اند. در روایات در حین کلافگی و تلاطمات روحی توصیه شده که الارض، الارض. یعنی زمین. عیناً توصیه به غسل کردن شده (به آیات جنگ بدر مراجعه بفرمایید).

- برای نجات از مهالک در لحظات حادثه تکبیر بگوید.
- برای رهایی از قبض در مرزها و بازرسی‌ها و کید پلیس یا هر سد طریقی مثلاً در ادارات: «یا ابا صالح ادرکنی».
- برای حل مشکلات کهنه یا عظیمه که به هیچ طریق حل نشده‌اند: سورهٔ یس و واقعه (چهل شب).
- برای زدودن فقر و برکت در مال: اصلاح رابطه با خدا و توجه بیشتر به خدا و عبادت بیشتر و ذکر منظم داشتن، مداومت بر سوره ذاریات، احسان مدام به والدین تا در خفا دعاگوی او باشند، حسرت زندگی دیگران را نخورد، بخشیدن دیگران، انفاق مدام از درصد معلومی از مالش، دلشاد کردن و محبت به خلق و مهربانی، شکرگزاری، پرهیز از اسراف، پس‌انداز درصدی از مال و سرمایه‌گذاری با آن، خرج کردن برای خود و خانواده و گشایش بر آن‌ها، لذت بردن از نفسِ کار، دیگران را در روزی شریک کردن

و برایشـــان کار درست کردن و همهٔ ســـود را برای خود نخواستن و همکاری کردن تا کار بچرخد چون کســـی کـــه اول و آخر کار را می‌خواهـــد خودش انجام دهد به گِل می‌نشـــیند، مایملکش را نگذارد خیلی کهنه شـــوند مگر دلیلی داشته باشد، درحد وسعش ببخشد و باز بخرد و ریزش داشته باشد، چرخش داشته باشد، مگر چیزی که ویژگی خاصی برای او دارد.

اگـــر در خانـــه احســـاس تـــرس می‌کنید آیت‌الکرســـی را نوشـــته و یک یا چند جا به دیوار نصـــب کنید و روزانه هفت‌بار آیت‌الکرسی بخوانید و نیز در خانه اذان بگویید و قرآن بخوانید.

اگر برای کســـی نگران شـــدید و دلشـــوره گرفتیـــد برای او مدتی ســـورهٔ قدر بخوانید هر دو آرام می‌شـــوید. کسی که برای مرده‌اش بی‌تابی می‌کند نیز این سوره هر دو را آرام می‌کند.

بـــرای جـــدا کردن یـــک آدم شـــرور از یکـــی از نزدیکان برایش دعا کنید و سورهٔ فلق بخوانید.

بـــرای نیرو دادن به کســـی کـــه بتواند حرکتـــی در زندگی و ســـلوکش ایجاد کند با اجازه از خـــدا برایش «یا خیرالناصرین» بگویید. یا صلوات بفرستید.

برای رهایی از بخل زیاد صلوات بفرستید.

- برای کنترل غضب حاد سورهٔ قدر را بخوانید و برای درمان غضب مزمن ختم آیت‌الکرسی بگیرید.
- برای به راه آوردن کسی یا اینکه کار بدی از سر کسی بیافتد ختم آیت‌الکرسی بگیرید.
- در هراس از بیماری یا هراسی که متعاقب خواب‌های هولناک عارض می‌شود سورهٔ انعام بخوانید.
- وقتی در ضمن صحبت با کسی مطلب مهمی می‌گویید و می‌خواهید بفهمد و در ذهنش حک شود و به خاطرش بماند، در دل آرام صلوات بفرستید. پیش از شروع صحبت به خدا متوسّل شوید و سورهٔ ناس بخوانید.
- برای دفع شر و نیروی منفی از مکانی در آنجا اذان بگویید و نماز بخوانید و قرآن تلاوت کنید.
- در برابر دشمن سورهٔ فیل را بخوانید. حین نبرد تکبیر بگویید.
- وقت کسالت یا احساس افسردگی و بی‌حالی: دستانتان را گشوده و حمد و معوذّتین ¬ خوانده، سپس کف دستان را بر صورت خویش بکشید.

اگـــر کاری کرده‌ایـــد و میخواهید خدا شـــما را ببخشـــد: روزه بگیرید و شبها سورهٔ یس بخوانید.

بـــرای ازدواج: پس از هـــر نماز واجب ســـجده کنید و از خدا بخواهید. اگر وقت تنگ است: شبها سورهٔ یس بخوانید.

برای محبوب شـــدن میـــان مـــردم: هر روز یا هر شـــب سورهٔ نجم را بخوانید.

بر بالین بیمار: آیات آخر ســـورهٔ حشـــر را بخوانید. پشت در اتاق عمل: هفتاد بار سورهٔ حمد بخوانید.

برای جبران خطاها مدتی سورهٔ حشر بخوانید.

برای برآمدن حاجت بســـیار مهم: ده آیـــه¬ی اول حدید و آیات آخر سوره¬ی حشر از «لو أنزلنا هذه القرآن علی جبل» تا آخر را بخوانید، سپس بگویید ای کسی که این چنینی و کسی جز تو این چنین نیست از تو می‌خواهم که چنین و چنان کنی. یا هزار بار تهلیل بگویید ســـپس دعا کنید. یا سورهٔ حدید را بخوانید و دعا کنید. این سه تا قوارع‌الاعمال است.

بـــرای محافظـــت از جنّیان: مدّتـــی هر روز ســـورهٔ جنّ بخوانید. بعداً هرگاه لازم شد بسم‌الله‌الرحمن‌الرحیم را بقصد این سوره بگویید.

- برای رفع نکبتِ زندگی: مدتی هر روز سورهٔ مزمّل بخوانید یا مدتی شبانه‌روز صدبار سورهٔ قدر بخوانید.
- برای دفع کید دشمن و محافظت از او مدتی سورهٔ نصر را زیاد بخوانید.
- برای هدیه به والدین و فرزندانتان پس از نمازها سورهٔ توحید بخوانید و به آنها هدیه کنید.
- هنگام ورود به خانه سورهٔ توحید بخوانید و به ملائکه سلام کنید. هنگام خروج آنچه برای محافظت گفته شد بخوانید.
- پیش از سفر یازده بار سورهٔ توحید بخوانید.
- در محاکم یا مجالسی که برای رفع اختلاف منعقد شده مدام سوره‌های ناس و قدر بخوانید.

## رساله‌ای در قوارع القرآن

يَا يَحْيَى خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ (سوره مريم : ۱۲)

پس از اتمام کتاب تفسیر معنوی، حین تشرّف به کربلاء، در حرم مطهّرِ صاحب واقعی این تفسیر، یعنی حضرت اباعبدالله(ع)، که أمر و نصرت مدامش موجب نگاشتن کتاب بود، در شب نیمهٔ شعبان، از آن آستان، مُلهَم شدم که خواصّ و آثارِ مأثور سُوَر را تألیف کنم تا به مجموعه‌ای از غُرَرِ آیات و سُوَرِ اذکار - که در لسان اهل‌بیت(ع) به قوارع قرآن موسوم‌اند - دست یابم تا در حلّ مسائل مادّی و معنوی زندگی بکار آید.

مقدمتاً باید عرض کنم که تلاوت کردن قرآن مطلقاً، به هر نحوی، موجب جذب فرشتگان و طرد شیاطین و مهم‌تر از آن، جلب نظر رحمت حق است؛ خداوند فرموده: فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ)سوره المزمل : ۲۰(هرچه میتوانید قرآن بخوانید.

همچنین در سورهٔ إسراء آمده: وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالآخِرَةِ حِجَاباً مَسْتُوراً (سوره الإسراء : ۴۵) وقتی قرآن می‌خوانی، بین تو و کسانی که آخرت را باور نمی‌کنند، حجابی ناپیدا می‌کشیم. "حجاب مستور" که میان قاری قرآن و

دشمنانش کشـــیده می‌شود، نوعی حفاظت الهی است که مانع از آسیب دیدن او توسط آنها میشود. این آیه صراحت دارد که مداومت بر قرآن، انسان را از دشمنيِ جن و انس محافظت میکند و خانه‌ای که در آن قرآن خوانده میشود در امان خداست.

همچنین قرآن، تک‌تک عباراتش هدایت و شـــفای جسم و جان است: وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ(سوره الإسراء : ۸۲)آنچه از قرآن نازل میکنیم شفا و رحمت است برای مؤمنان.

غیر از ایـــن برکات عمومی، با قرآنی کارهای دیگر هم میشـــود کـــرد، چنانچه آمده: وَلَـــوْ أَنَّ قُرْآنًا سُـــيِّرَتْ بِهِ الْجِبَـــالُ أَوْ قُطِّعَتْ بِهِ الْأَرْضُ أَوْ كُلِّمَ بِهِ الْمَوْتَى(ســـوره الرعـــد : ۳۱)با قرآن کوه‌ها به حرکت درمی‌آمدند یا زمین تکه‌تکه می‌شـــد یا مرده‌ها به‌حرف در می‌آمدند! یا آیهٔ ۲۱ سورهٔ حشر می‌فرماید: لَوْ أَنْزَلْنَا هَذَا القرآن عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِـــعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ. اگر این قرآن را بر کوهی فرومیفرستادیم، حتما میدیدی که از خشیت خدا متواضع و خاکسار میشد و از هم میپاشید. این نکته‌ها را برای مردم بیان میکنیم تا بیاندیشند.

این آیات دارد گِرا میدهد که با همین قرآن میشود کوه‌ها را از جا کند و مرده‌هـــا را زنده کرد. چنانچه کافی از امام کاظم(ع) روایت

میکند که پس از تلاوت این آیات فرمودند: رموزی در قرآن است و صاحب علم قرآن می‌تواند با قرآن چنین کارهایی بکند.

پس غیر از بـــرکات و خیرات عمومی که بـــر مطلق قرائت قرآن مترتّب میشـــود و قاری قرآن را در بر می‌گیرد، بخش‌های خاصّی از قرآن هســـتند که به مؤثّرات یا قوارعِ قرآن موسوم‌اند. این آیات یا سُوَر برای اســـتنصار از خدا در موردی خاص بکار میرود و مانند سوتی می‌مانند با فرکانسی خاصی که به اذن خدا فرشتگان را برای خواننده، وقتی به آن قصد خواندن شود، به یاری می‌طلبند. قوارع قرآن بســـیارند و بنده در تفســـیر معنوی بطور پراکنده به آنها اشاره کرده‌ام. منتهی مجموعِ آنها را جداگانه در اینجا هم می‌آورم. باشد که مؤمنانِ متّقی با تمسّـــک به کتاب خدا و محشـــور بودن با این آیات و سُـــوَر که همگی طبق دستور پیامبر خدا(ص) یا اوصیاء او هســـتند، از دعاها و دستورالعمل‌های بی‌اصل و غیرمأثور که اکثراً قلیل‌النفع و کثیرالضررند، مستغنی گردند.

جلد ششـــم وسائل‌الشـــیعه از امام صادق(ع) روایت میکند که دســـتورات و تعویذات همه باید از قرآن باشـــد. اگـــر قرآن گره از کار کسی نگشاید، هیچ‌چیز دیگر هم او را نجات نمیدهد. سپس فرمود: از ما بپرسید تا شما را از قوارع قرآن آگاه کنیم.

نکتهٔ بســیار مهم: در تمام این دستورات و قرائات، قصد کنید! و قصد خود را به شــکل دعا بر زبان آورید و از خدا بخواهید. مثلاً بگویید خدایا به برکت این دعا یا قرائت این ســوره یا این نوشــتن و داشتن این حرز، مرا از ســحر یا شیاطین جنّ و انس و کید آنها محافظت بفرما و عمل آنها را به خودشــان برگردان، یا چیزی مثل این. در هرحال زبان را بچرخانید و بر زبان آورید که فرق بســیار اســت بین قصد و تحقّق. با گفتن، تحقّق رخ می‌دهد و هســتی عوض میشود: إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَــيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ(سوره یس : ۸۲). در تمام دســتورات دین هم آمده که بگو، بگو! اصولاً دین اسلام دینی است که بر شنیدن و قبول آن شنیده‌ها و گفتن چند بارهٔ آنها و عمل به آنها بنا شده است. این که گفته بگو! نشان میدهد کــه گفتن و بر زبان آوردن در ایمان کاملا موضوعیّت دارد و ایمان امری صرفاً قلبی نیســت و اظهار لازم دارد. در ذکرها هم اینگونه است و به زبان آوردن آنها ولو زیر لب یا به اِخفات طوریکه گوش خودِ فرد بشــنود، موضوعیت دارد. در اکثر دستورات ذکریِ اسلام هســت که مثلا: قولوا "لا اله الا الله" تفلحوا. یعنی کلمه تهلیل را بگویید تا رستگار شوید. لذا شاید اینکه برخی گفته‌اند نیّتها را باید بــر زبان آورد مثلا گفت "دو رکعت نماز برای خدا میخوانم" گزاف

نباشـــد. برای خود اینجانب مکشوف شده که باید بر زبان بیاورم و بگویم "خدایا این کار را برای تو میکنم؛ مثلاً این نوشته را برای تو مینویســـم" و نیز در دعاها باید بر زبان آورم و بگویم "خدایا از تو میخواهم که چنین و چنان کنی" و اینگونه گفتن، خیلی اثربخش‌تر از وقتی اســـت که فقط از دل بگذرانم. گویی بـــا بر زبان آوردن، چیزی در هستی ثبت و ضبط میشود و مؤثّر میافتد.

پس گفتن خیلی مهم اســـت و مثل انگشـــت زدن پای یک سند رســـمی میماند و آغازگر خیر و شر در هستی است. مراقب باشیم بد نگوییم و از خوب گفتن کم نگذاریم.

نکتهٔ دوم: برای اثر دیدن از آیات و ســـوره‌های ذکر شده، باید بر خواندن آنها عقیب نمازها یا در نمازها یا در اوقات فراغت به همان قصد مداومت داشـــت. اما از همه مؤثّرتر، متأثّر شدن از معارف آیات و سوره‌هاســـت. چطور؟ با تعمّق و تفکّر در معنای آن‌ها که سنخیّت باطنی ایجاد می‌کند بین شخص و آن بخش از کلام خدا با آن تأثیراتِ قاهره.

اما قوارع‌القرآن بر اساس اثر هر یک، طبق روایات، به شرح زیر است:

## معنویات

برای معرفت: سورهٔ حمد،

برای زنده شدن دل و حیات معنوی: سورهٔ حمد،

برای حصول توحید: سورهٔ توحید،

برای تلقین تقوی: سورهٔ توحید،

برای جمعیت خاطر و درک معیّت با خدا: سورهٔ توحید،

خواندن سه بارِ این سوره که به منزله ختم قرآن است در عقیب نمازها سنّتی است حسنه.

اگر کسی بخواهد بخشی از قرآن را ذکر خویش قرار دهد، طبق روایات متواتر و سنّت قطعیه، این سوره و سوره قدر بهترین انتخاب‌اند، سپس آیت‌الکرسی و سپس حمد و سپس معوّذتین و سپس اواخر حشر و دیگر بخشها.

برای حصول قرب و نیل به درجات معنوی: آیت‌الکرسی، بحارالانوار جلد ۸۹ از رسول خدا(ص) روایت می‌کند که هرکس صد مرتبه آیت‌الکرسی را تلاوت کند مثل کسی خواهد بود که در تمام عمر خدا را عبادت کرده است.

بحارالانوار جلد ۱۱ از امام صادق(ع) روایت می‌کند که فرمود من از آیت‌الکرسی برای صعود به درجات معنوی یاری میجویم.

سـورهٔ یس، روایت است که کسـی که با این سوره انیس است، شفیع قیامت میگردد.

سـورههای سـجده و ملک، در برخی اخبار هسـت که رسول خدا(ص) شبها پیش از خواب، دو سورهٔ سجده و مُلک را میخواند و میفرمود کسـی که چنان کند مثل این است که شب قدر، شب زندهداری کرده.

سـورهٔ اعلی، بصائرالدرجات از اصبغبننباته روایت میکند که چهل صباح پشت سر علی(ع) در مسجد کوفه نماز خواندم، جز سوره اعلی نخواند. مسـتدرک الوسایل از کسی روایت میکند که بیست شب پشت سر علی(ع) نماز خواندم، جز سوره اعلی نخواند و میگفت اگر میدانستید چه چیزی در این سوره است روزی ده بار آنرا میخواندید؛ این سوره مُستَجمِع صُحُف ابراهیم و موسی است.

سورهٔ جمعه، در روایاتِ بسـیاری که به حد استفاضه میرسد بر قرائت سوره جمعه در نمازهای شب و روز جمعه، بخصوص نماز ظهر روز جمعه تاکید بلیغ شده و ثواب بسیاری برای آن ذکر گشته است.

نورانیّت: سـورهٔ قدر، طبق روایات خواندن سـورهٔ قدر موجب نورانیّت میشود، لذا به خواندنش در فرایض توصیهٔ اکید شده.

سوره‌ٔ کهف، در احادیثِ مستفیض است که خواندن این سوره در شب جمعه، نوری نصیب انسان میکند که تا هفتهٔ بعد باقی است.

تغییر تقدیر و تحویل سرنوشت: سورهٔ قدر، به کثرت قرائت آن (صد بار) در روز به عنوان ذکر سفارش شده و آنرا موجب تغییر تقدیر و تحویل سرنوشت و حصول سرور دانسته‌اند. در نامه‌ای امام هادی(ع) به صد بار خواندن سورهٔ قدر در شبانه‌روز توصیه فرموده و آن را موجب تغییر تقدیر انسان به خیر و سعادت و سعه‌معاش دانسته‌اند.

حصول سرور: سورهٔ قدر، همانطور که گفته شد مداومت بر این سوره سرورآفرین است و برای رفع غم و قبض، صدبار خواندش بشدّت گره‌گشاست.

سورهٔ یس، نورالثقلین از رسول خدا(ص) روایت میکند که رفع غم و سختی و خیر دنیا و آخرت در این سوره است.

رضایت و محبت حق‌تعالی: سورهٔ یس، در روایات هست که سوره یاسین، قلب قرآن است و مداومت برش موجب تخفیف حساب و مغفرت و رضایت حق است.

سوره طه، امام صادق(ع) فرمود: خواندن سورهٔ طه را فراموش

مکن که هر که این ســوره را بخواند محبوب حق تعالی می‌شود و کثرت خواندن آن آدمی را عاقبت بخیر کند.

سوره واقعه، از امام باقر(ع) روایت شده: هر کس هر شب پیش از خواب ســوره واقعه را قرائت کند، در حالی خداوند را دیدار می کند که چهره‌اش مانند ماه شب چهاردهم میدرخشد.

برای شرح صدر و نجات از وساوس: سورهٔ انشراح، در روایتی، امیرمؤمنان(ع) قرائت صبح و شب این سوره را برای شرح صدر و نجات از وسوسهٔ شیطان توصیه فرموده‌اند.

معیّت با انبیاء:ســوره انبیاء، امام صادق(ع) فرمود: کسی که بر سورهٔ انبیاء مداومت دارد، نزد مردم مهیب گردد و نزد انبیاء رفیق.

معیّت با رسول خدا(ص): سوره حجرات، امام صادق(ع) فرمود: با خواندن سورهٔ حجرات از زیارت‌کنندگان محمد(ص) باشید.

سوره قیامت، امام صادق(ع) فرمود: کسی که زیاد سورهٔ قیامت را بخواند و بدان عمل کند با رسول خدا(ص) محشور شود.

سوره اعلی، امام علی(ع) راجع به رسول خدا(ص) می‌فرمود که سورهٔ اعلی را بسیار دوست میداشت و بسیار میخواند.

معیّت با امیرمؤمنین(ع): سوره واقعه، امام صادق(ع) فرمودند: هر کس در هر شــب جمعه ســوره واقعه را بخواند خداوند وی را

دوســـت بدارد و نیز دوستی او را در دل همه مردم اندازد و در طول عمرش بدبختی و تنگ دســـتی نبیند و آسیبی از آسیبهای دنیا به او نرسد و از همدمان امیرالمؤمنین(ع) باشد.

سوره عادیات، امام صادق(ع) فرمود: مداومت بر سورۀ عادیات انسان را با امیر مؤمنان(ع) محشور می‌کند.

معیّت با امام حســـین(ع): سورۀ فجر، امام‌صادق(ع) میفرماید: در نمازهای واجب و مســـتحبّ خود سوره فجر را بخوانید که این سوره، ســـورۀ امام‌حسین(ع) است و مداومت بر خواندش، معیّت با ایشان میاورد.

معیّت با اهل بیت(ع): ســـوره قدر، راوی گوید به امام باقر(ع) نامه نوشتم که مرا کاری بیاموزید که با عمل به آن، در دنیا و آخرت با شما باشم، نوشت: زیاد سورۀ قدر بخوان و زیاد استغفار کن.

یارِ امام زمان شدن: سورۀ إسراء، جلد هشتاد و ششم بحارالأنوار از امام صادق(ع) روایت میکند که هرکس به خواندن ســـورۀ إسراء در شبهای جمعه مقیّد باشد، از اصحاب قائم(عج) خواهد شد.

برای شـــهادت: ســـورۀ کهف، جلد هفتم وسائل‌الشیعه از امام صادق(ع) روایت میکند که هرکس شـــبهای جمعه سورۀ کهف را بخواند، با شهادت از دنیا میرود.

اواخر سورهٔ حشر، طبق روایات انسان را به درجهٔ شهداء میرساند، گرچه انسان به مرگ طبیعی از دنیا رود.

سـوره رحمن، امام صادق(ع) فرمود: زیاد خواندن سورهٔ رحمن انسان را به درجه‌ی شهید می-رساند.

طرد نفاق از دل: سـورهٔ منافقون، در برخی روایات هسـت که خواندن سوره منافقون موجب از میان رفتن نفاق در دل است.

سوره محمد، امام صادق(ع) فرمود: کسی که زیاد سورهٔ محمد را بخواند به شک و کفر مبتلا نگردد.

سوره فتح، امام صادق(ع) فرمود: زیاد خواندن این سوره اخلاص می‌آورد.

برای عصمت و مصونیت از گناه: سورهٔ توحید، روایت است که عقیب نماز صبح یازده بار توحید بخوانید تا در آن‌روز از معصیت ایمن باشید.

همچنین مداومت بر سـورهٔ نور، طبق روایات، مصونیت از زنا می‌دهد.

برای شاکر شدن: سورهٔ حمد، چنانکه در حدیث آمده.

سـورهٔ تکاثر، در روایت است کثرت خواندن سوره تکاثر آدم را شکرگزار خدا میکند.

سـورهٔ الرحمن، کفعمی در مصباح از رسول خدا(ص) روایت میکند که مداومت بر این سوره، توفیق شکر نصیب آدم میکند.

سـورهٔ نحل، مصباح کفعمی از رسول خدا(ص) روایت میکند که هرکس بر سوره نحل مداومت داشته باشد، شاکر نعمتهای خدا میشود و در قیامت از نعمتها بازخواست نخواهد شد.

برای حصول یُسر: سورهٔ لیل، در روایات برخواندن این سوره در نماز عشـاء یا پانزده بار پیش از خواب توصیه شـده و آنرا موجب فتح باب یُسر برای انسان دانسته‌اند.

سورهٔ یس، که طبق روایات مداومت بر آن موجب یُسر است.

برای آمرزش و مغفرت: سـورهٔ قدر، که به نصّ روایات بسیار از اقوی موجبات مغفرت است.

آیت‌الکرسـی، که طبق روایات برائت از آتش اسـت. رسـول خدا(ص) فرمود هر کسـی در پی هر نماز آیت الکرسی بخواند، میان او و بهشت جز مرگ فاصله نیست

سورهٔ یس، در روایات هست که سوره یاسین، قلب قرآن است و مداومت بر این سوره موجب تخفیف حساب و مغفرت و رضایت حق است. رسول خدا(ص) فرمود: هر کس شبی برای خدا سورهٔ یس را بخواند، بخشیده شود.

سـورهٔ کهف، کافی از امام صادق(ع) روایت میکند که خواندن این سوره در شبهای جمعه، کفّارهٔ گناهان هفته است.

اواخر سورهٔ حشر، طبق روایت سبب غفران ذنوب است.

سوره دخان، امام مجتبی(ع) از رسول خدا(ص) روایت می‌کند که سورهٔ دخان موجب غفران است.

سـوره توحید، رسـول خدا(ص) فرمود: هر که سـورهٔ توحید ب‌خواند مـورد توجه خداوند قرار می‌گیرد و دعایش مسـتجاب می‌گردد و حاجاتش برمی‌آید. بر پنجاه بار، صد بار، دویست بار، چهارصد بار، هزار بار خواندن این سـوره در یک مجلس روایات جداگانه‌ای وارد شـده و برای هر یک آثـاری مثل غفران ذنوب و حسن عاقبت ذکر شده.

برای جبران خطاها: اواخر سـورهٔ حشـر در روایـات برای این مضمون توصیه شده است.

حین نزول باران: سـورهٔ تکاثر، در روایت است حین نزول باران سوره تکاثر بخوانید تا غفران خدا شامل شما شود.

برای حُسن عاقبت: سـورهٔ کافرون، مستحب است خواندن این سـوره در رکعت دوم، در نوافل و فرائـض؛ و این کار آنطور که در روایات آمده موجب غفران و حسن عاقبت است.

سورهٔ عصر، روایت اســـت که کثرت قرائت این سوره عاقبت به خیری میاورد و به خواندن آن در نمازها سفارش شده است.

اواخر سورهٔ حشر، طبق روایات شقی را سعید می‌کنند،

سورهٔ قدر، طبق روایات موجب تغییر تقدیر است.

ســـوره طه، امام صادق(ع) فرمود: خواندن سورهٔ طه را فراموش مکن که هر که این ســـوره را بخواند محبوب حق تعالی می‌شود و کثرت خواندن آن آدمی را عاقبت بخیر کند.

روم و عنکبوت، امام صادق(ع) فرمود: خواندن دو سورهٔ عنکبوت و روم در شب بیست و سوم ماه مبارک رمضان، آدمی را اهل بهشت کند. سپس سوگند خورد و فرمود این مطلب استثنا بردار نیست و سوگند من راست شود.

سوره صاد، امام باقر(ع) فرمود: هر که سورهٔ صاد را در شب‌های جمعه بخواند بهشتی شود و اهل خانه‌ی خویش را شفاعت کند.

ســـوره مدّثر، امام باقر(ع) فرمود: سورهٔ مدّثر شقاوت را از انسان برطرف می‌کند.

برای عبور از مهالک برزخ: ســـورهٔ تکاثر، در روایت است شبها پیش از خواب سوره تکاثر بخوانید تا از مهالک برزخ براحتی عبور کنید.

سـوره زخرف، امام باقـر(ع) فرمود: مداومت بر قرائت سـورهٔ زخرف موجب محافظت انسان در قبر است.

سـوره قمر، امام صـادق(ع) فرمود: قرائت سـورهٔ قمر موجب سرعت حرکت انسان در درجات برزخ و آخرت است.

سوره ملک، رسول خدا(ص) فرمود: سورهٔ ملک نجات دهنده از عذاب قبر است.

سوره قدر، امام صادق(ع) فرمود: نور سورهٔ قدر است که پس از مرگ راه را بر مؤمنین روشن می‌کند.

برای محبوب شدن پیش فرشتگان: سورهٔ تکاثر، در روایت است که در نمازهای خود سـورهٔ تکاثر بخوانید تا فرشتگان به شما اقتدا کنند.

سوره صف، امام باقر(ع) فرمود: مداومت بر سورهٔ صف آدمی را در ردیف ملائکه و انبیاء قرار می‌دهد.

برای آسـانی حساب: سوره ق، امام باقر(ع) فرمود: مداومت بر قرائت سورهٔ ق، آسانی حساب میاورد.

## برآمدن حاجات

سوره انعام، جلد هشتادوهشتم بحارالأنوار از امام صادق(ع) روایت می‌کند: هر کس به درگاه خدا حاجتی دارد چهار رکعت با هر رکعت حمد و سورهٔ انعام بخواند، سپس از خداوند حاجتش را بخواهد؛ سوگند به کسی که جانم در دست اوست تمام حاجت‌هایش روا میشود، انشاالله. گوییم: بعید نیست که یکبار خواندن این سوره نیز چنین خصوصیتی داشته باشد چنانکه کافی از امام صادق(ع) روایت می‌کند که سوره انعام را بزرگ بشمارید زیرا در هفتاد جای آن نام‌های خدا آمده است و اگر مردم می‌دانستند چه برکاتی در خواندن آن است آن را ترک نمی‌کردند. و نیز کفعمی در مصباح از رسول خدا(ص) روایت می‌کند که هرکس سوره انعام را از اولش تا آیه صد و بیستم بخواند خداوند چهل هزار فرشته بر او می‌گمارد که مانند عبادتشان را تا روز قیامت برای او بنویسد.

اواخر حشر، همچنین اواخر سورهٔ حشر از قوارع الایات و زیباترین بخشهای قرآن و نقشی مرصع به اسماء الله و آنطور که در برخی روایات آمده حاوی اسم اعظم است. گاهی اوائل حدید را هم به آن منضم می‌کنند. در روایتی امیرالمؤمنین(ع) میفرمایند از عظیم‌ترین دستوراتی که رسول خدا(ص) به من آموخت این بود

که آیات نخست ســـوره حدید و آیات آخر سوره حشر را بخوانم و سپس دعا کنم. این دعا رد خور ندارد و کوه را از جا میکند.

رسول خدا(ص) فرمود: کسی که سورهٔ حشر را می‌خواند، همه‌ی موجودات بر او درود می‌فرستند و استغفار می‌کنند.

رسول خدا(ص) فرمود: در اواخر سورهٔ حشر محافظت و شفاء از هر دردی است.

یس و واقعه، برای حل مشکلات کهنه یا عظیمه که به هیچ طریق حل نشـــده‌اند، میشود مدتی شبها سوره‌های یس و واقعه را تلاوت نمود.

## مادّیات وبرکات

برای عـــزّت و طرد ذلّت: آیهٔ مالک الملـــک مجرّب و مطابق با مضمون است.

عزّت و مهابت: ســـورهٔ انبیاء، ثواب‌الاعمـــال از امام صادق(ع) روایت میکند که هرکس به عشق انبیاء این سوره بخواند در قیامت با آنها محشـــور اســـت و در این دنیا هم پیش چشم مردم مهیب میگردد.

ســـوره صافات، از امام صادق(ع) مروی است که خواندن سورهٔ صافّات موجب شرف و جاه و حفظ است.

ســوره زمر، از امام صادق(ع) مروی است که سورهٔ زمر، شرف نصیب آدمی کند.

برای محبوب شدن: ســوره نجم، امام صادق(ع) فرمود: تداوم خواندن سورهٔ نجم بطوریکه هر روز یا هر شب آنرا بخوانند موجب محبوب شدن میان مردم و زندگی ستوده میان ایشان است.

سوره واقعه، امام صادق(ع) فرمودند: هر کس در هر شب جمعه ســوره واقعه را بخواند خداوند وی را دوســت بدارد و نیز دوستی او را در دل همــه مردم اندازد و در طول عمــرش بدبختی و تنگ دســتی نبیند و آســیبی از آسیبهای دنیا به او نرســد و از همدمان امیرالمؤمنین(ع) باشد.

رفع فقر: سورهٔ هُمَزَه، چنانچه در روایات آمده.

سوره یس، رسول خدا(ص) فرمود: ای علی سورهٔ یس را بخوان که در آن برکات است گرسنه ســیر شود و فقیر غنی گردد و عزب ازدواج کند و ترســان آمِن گردد و مریض شفا یابد و محبوس آزاد گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و گمشده پیدا شود.

سوره ذاریات، امام صادق(ع) فرمود: سورهٔ الذاریات، معیشت را اصلاح می‌کند.

برای ثروت: ســورهٔ توحید، پیامبر(ص) به کســی که از فقر گله

داشــــت فرمود: هرگاه وارد خانهٔ خود میشــــوی گرچه کسی در آن نباشد سلام کن و سوره توحید بخوان. آن مرد چنین کرد و غنی شد. امام صادق(ع) فرمود: ســــورهٔ توحید فقر را زائل می‌کند و به آدمی و حتی همسایگان او نفع می‌رســــاند. از رسول خدا(ص) روایت اســــت که حین ورود به خانه‌ی خویش سورهٔ توحید بخوانید تا فقر از خانه زائل شود و برکت آن بسیار گردد و این فیض به همسایه‌ها سرریز شود.

ســــورهٔ قدر، کثرت قرائت این سوره از اســــرع طُرُق در گشودگیِ باب رزق است.

ســــورهٔ واقعه، که طبق روایات باید شــــب‌ها یا لااقل شــــب‌های جمعه خوانده شود. امام صادق(ع) فرمودند: هر کس در هر شب جمعه ســــوره واقعه را بخواند خداوند وی را دوســــت بدارد و نیز دوســــتی او را در دل همه مردم اندازد و در طول عمرش بدبختی و تنگ دستی نبیند و آسیبی از آسیبهای دنیا به او نرسد و از همدمان امیرالمؤمنین(ع) باشد.

سوره یس، طبق روایات وسعت معاش میاورد.

برای برکت: سورهٔ کوثر، چنانچه در رویات آمده.

ســوره مزمّل، امام صادق(ع) فرمود: سورهٔ مزمّل حیات آدمی را طیّب می‌کند.

رونق کســب: ســورهٔ قارعه، در روایات، کثرت قرائت این سوره موجب گشایش روزی و رونق کسب دانسته شده.

اســتغناء: ســورهٔ مریم، ثواب‌الاعمال از امام صادق(ع) روایت میکند که هرکس بر سورهٔ مبارکهٔ مریم مواظبت کند، به بی‌نیازی و استغناء در مورد مال و جان و فرزند میرسد.

سورهٔ واقعه، به تلاوت هر شب این سوره در روایات زیادی توصیه شــده و آنرا زائل کننده فقر مادی و معنوی دانسته‌اند. اگر هر شب نشد، خوب است مسلمان لااقل شبهای جمعه این سوره را تلاوت کند تا از برکاتش بی نصیب نماند. مســتدرک الوسائل نقل میکند که عثمان بر بالین عبد الله بن مســعود آمد در حالیکه در احتضار بــود و به او گفت آیا دســتور بدهم تا از بیت المــال چیزی به تو بدهند؟ ابن‌مســعود پاسخ داد: آنوقت که بدان محتاج بودم ندادی و اکنون که در آســتانه ســفر آخرتم مرا دیگر به آن نیازی نیســت! عثمان گفت: آنرا به دخترانت بده. ابن‌مسعود گفت نیازی نیست؛ چیزی به آنها آموخته‌ام که هرگز محتاج نشوند: از رسول خدا(ص) شــنیدم که هرکس سوره واقعه را هر شــب بخواند هرگز نیازمند و

فقیر نشود. گوییم حدیث به این مضمون بسیار است منتها در اکثر آنها مداومت بر این سوره و هرشب خواندن آن ذکر شده.

برای حصول یُسر: سورهٔ لیل، در روایات برخواندن این سوره در نماز عشـــاء یا پانزده بار پیش از خواب توصیه شـــده و آنرا موجب فتح باب یُسر برای انسان دانسته‌اند.

سورهٔ یس، که طبق روایات مداومت بر آن موجب یُسر است.

## امور اموات

بر بالین محتضر برای آسانی موت: ســـورهٔ واقعه، برهان از امام صادق(ع) روایت میکند که بر مؤمنی که در حال احتضار اســـت سوره واقعه را بخوانید تا راحت جان دهد. از امام صادق(ع) روایت اســـت که سورهٔ واقعه مرگ را آسان میکند لذا آنرا برای کسی که در حال جان کندن است بخوانید.

ســـورهٔ صافّات، کافی روایـــت میکند که وقتی یکی از پســـران امام‌کاظم(ع) در بســـتر مرگ بود، ایشان به فرزند دیگرش فرمود: برخیز و بر بالین برادرت ســـوره صافّات بخوان. او چنین کرد و به آیه "أهم اشد خلقا أم من خلقنا" که رسید، محتضر جان سپرد. در مراســـم تشییع، برادر امام به او گفت: ما شنیده بودیم که سوره یس

چنین خاصیتی دارد! امام(ع) فرمود: ســوره صافّات برای کسی که با مرگ دست و پنجه نرم میکند، سریع الاثرتر است.

سورهٔ یس، مستدرک‌الوســائل از امام باقر(ع) روایت میکند که خداوند خودش قبض روح اهل این سوره را بدست گرفته و آنرا به فرشتگان حواله نمیدهد.

برای اموات: ســورهٔ قدر، خواندن این سوره برای اموات پرفایده است و موجب آرامش و آمرزش آنها و نیز قاری میگردد.

در قبرســتان: سورهٔ توحید، روایت است که در قبرستان یازده بار سوره توحید بخوانید تا به عدد آن مردگان ثواب برید.

سورهٔ قدر، روایت اســت که امام رضا(ع) سر قبر می‌نشست و هفت بار ســورهٔ قدر می‌خواند و می‌فرمــود موجب مغفرت میّت می‌شود.

## حفظ و ظفر

برای حفظ و امان: ســورهٔ توحید، چنانچه در روایات بســیاری آمده.

آیتالکرسی، کافی از امام رضا(ع) روایت می‌کند که هنگام خواب و پس از هر نماز تلاوت آیت‌الکرسی را ترک نکنید تا امان یابید.

دو سورهٔ ناس و فلق، که مُعَوِّذَتَین نامیده میشوند. رسول‌خدا(ص) پیش از نزول این دو سوره به آیات و سوره‌هایی از قرآن یا به بعضی اسماء الله یا دعاهایی استعاذه میجستند و آنرا به عنوان حرز و عوذه توصیه میکردند. بطوریکه روایات زیادی در این زمینه در دســـت اســـت. اما با نزول این دو سوره، همه آنها را وانهاده و فرمودند این دو ســـوره برای تعویذ آمده و برای این مقصود کافی و وافی است. لذا پس از نزول معوّذتیـــن، چیز دیگری را عوذه خود قرار ندادند. در روایات به خواندن صبح و شامِ این دو سوره توصیه شده. خوب اســـت خود را به خواندن این دو سوره در نافلهٔ مغرب و نافلهٔ صبح عادت داد تا مدام خوانده شـــوند یـــا آنطوری که در برخی روایات است شبها موقع خواب و صبح‌ها حین بیدار شدن این دو سوره را خواند.

ســـوره کافرون، به خواندن ســـوره‌های توحید و کافرون پیش از خواب تاکید شده و آنرا موجب محافظت دانسته‌اند.

در نتیجه، چهار قل همگی خاصیت حفظ و حراست دارند.

ســـورهٔ تکاثر، در روایت است عصرها سوره تکاثر بخوانید تا در امان خدا باشید.

ســـورۀ قدر، در برخی روایات خاصیت محافظت به این ســـوره نسبت داده شده.

آیۀ سُخره: إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ(سوره الأعراف : ۵۴)به شرحی که خواهد آمد.

آیات آخر سورۀ حشر هم طبق روایات، امان‌اند.

ســـوره فتح، امام صادق(ع) فرمود: اموال و کســـان خویش را با قرائت سورۀ فتح محافظت کنید.

حین خواب:آیت‌الکرسی، رسول خدا(ص) فرمود:هر کس حین خواب آیت الکرسی بخواند خودش و اهلش و حتی همسایگانش در امان الهی‌اند.

بر غذا: سورۀ قریش، آنطور که در روایات آمده خواندن این سوره بر غذا رافع مَضرّات و موجب جعل شفا در آن است.

ســـورۀ تین، در روایت آمده که خواندن این سوره بر غذا، موجب تقدیس غذا و شفابخشی آن میگردد و ضرر را از آن غذا برمیدارد.

سورۀ غاشیه، در روایات به این سوره خاصیت رفع خطر و ضررِ غذا نسبت داده‌اند.

سوره توحید، خواندنش پس از غذا، کفّاره فراموشی بسم‌الله گفتن در آغاز غذاست.

برای سفر: آیت‌الکرسی و حمد و توحید و معوذّتین، مروی است در ابتدای سفر تصدّق کنید و آیت‌الکرسی، حمد، توحید و معوذّتین را بخوانید.

رسول خدا(ص) فرمود: پیش از سفر در منزل خویش یازده بار سورهٔ توحید بخوانید تا خداوند از منزلتان محافظت کند.

برای غلبه بر دشمن: سورهٔ نصر، در روایات به خواندن این سوره در نمازهای واجب و مستحبّ توصیه شده و آنرا موجب غلبه و ظفر بر دشمنان دین دانسته‌اند.

در برابر دشمن یا جایی که بیم او هست: سوره فیل، در روایت است که در برابر دشمن زیر لب سورهٔ فیل بخوانید.

آیاتی از سوره یس، روایت است که روزی که قریش خانه‌ی رسول خدا(ص) را محاصره کرده منتظر خروج ایشان بودند تا ایشان را به قتل برسانند، رسول خدا(ص) مشتی خاک برگرفت و خارج شد. آیه‌های: إِنّا جَعَلْنَا فِي أَعْنَاقِهِمْ أَغْلاَلاً فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ مُقْمَحُونَ وَ جَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدّاً وَ مِنْ خَلْفِهِمْ سَدّاً فَأَغْشَيْنَاهُمْ

فَهُمْ لاَ یُبْصِرُونَ (یس، ۹/۸) را خواند و خاک را به سوی ایشان پاشید. سپس از میانشان گذشت و او را ندیدند.

آیت‌الکرسی هم طبق برخی روایات برای مواجهه با دشمن مفید است.

محافظت در برابر اجنّه و دفع جنّیان خبیث از خانه: آیت‌الکرسی، در مواجهه با جنّیان یکبار آیت‌الکرسی را به همراه بسم‌الله تلاوت کنید. در برخی روایات هست که در مواجهه با خطر مکرّر تکبیر بگویید.

کتابت آیت‌الکرسی، وسائل‌الشیعه جلد ۵ روایت میکند که مردی خدمت امام صادق(ع) آمد و شکایت کرد که همهٔ مردم با او و اهل خانه‌اش بد شده‌اند. حضرت به او فرمود ارتفاع سقف خانه‌ات چقدر است؟ گفت ده ذراع. حضرت فرمود: سقف باید هشت ذراع (پنج متر) باشد نه بیشتر. چون محل سکونت جنّ می‌شود. سپس فرمود آیت‌الکرسی را در فاصله بین هشت تا ده ذراعی دور تا دور بنویسند.

سورهٔ جنّ، در چندین روایت وارد شده که خواندن این سوره باعث محافظت از جنّیان میشود و جنّیان خبیث را از آن محل فراری میدهد. برای بیرون کردن اجنّه از خانه‌ای یا از شخصی یا

از خودتان به همین نیّت مدّتی هر روز سورهٔ جنّ را بخوانید بعدش هر وقت لازم شـــد فقط "بسم الله الرحمن الرحیم" بگویید بقصد آیهٔ اوّل همین ســـوره. در چندین روایت وارد شده که خواندن این ســـوره باعث محافظت از جنّیان میشـــود و جنّیان خبیث را از آن محل فراری میدهد.

آیـــهٔ "أفغیر دین الله ..."، کافی روایت می‌کند به امام صادق(ع) عرض کردیم: در بعضی سفرها مجبوریم در خرابه‌ها یا مکان‌های مخـــوف اتراق یا از آنجاها عبور کنیـــم. گاهی اتفاق می‌افتد که به سوی ما سنگی پرتاب می‌شـــود بدون آنکه کسی آنجا باشد. امام فرمود: این از جانب اجنّه است. هرگاه اینطور شد همان سنگی را که پرتاب شده بردارید و به همان سمتی که گمان می‌کنید از آنجا پرتاب شـــده پرتاب کنید و با صدای بلند این آیه را بخوانید: أَفَغَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَبْغُونَ وَلَهُ أَسْـــلَمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَإِلَيْهِ يُرْجَعُونَ(آل عمران:۸۳)

آیهٔ ســـخره هم چنین خاصیتی دارد: إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّـــهُ الَّذِي خَلَقَ السَّـــمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْـــتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَـــهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْـــرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ(ســـوره الأعراف :

۵۴) در روایت است که امیر مؤمنان(ع) به اصحاب خویش برای محافظت از شیاطین سرزمین‌های متروک و ناشناخته، آیه‌ی سخره سورهٔ اعراف را توصیه می‌فرمود.

سوره بقره، برای بیرون کردن اجنّه از خانه در آنجا سورهٔ بقره بخوانید یا مکرّر بگذارید پخش شود. رسول خدا(ص) فرموده: شیاطین از این سوره می‌گریزند.

سوره یس، برای بیرون کردن اجنّه از خانه‌ای در آنجا سورهٔ یس بخوانید.

مواجهه با درّنده: آیتالکرسی، الخرائج جلد ۲ از امام صادق(ع) روایت می‌کند: هنگامی که با یک حیوان درنده روبرو شدی به روی او آیت‌الکرسی را بخوان.

برای دفع سحر: آیت‌الکرسی و معوّذتین، که خواندن مکرّرشان توصیه شده. همچنین در مفاتیح‌الجنان از امیرالمؤمنین(ع) نقل شده که جهت باطل کردن سحر این جملات را بنویسید و همراه خود داشته باشید:

«بِسمِ الله وَ بِالله، بِسمِ الله وَ ما شاءَالله، بِسم الله لاحَولَ ولاقُوّه الا بالله، قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ (سوره یونس، آیه۸۱) فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ

مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ فَغُلِبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَاغِرِينَ(سوره اعراف، آیه ۱۱۸ )»

دستورات مشابه دیگری هم در روایات آمده که همگی را در کتاب اذکار در فصل مربوطه آورده‌ام.

برای حفاظت از چشم زخم: آیهٔ "و إن یکاد" که گرچه روایت نیست ولی از مجرّبات است و نیز سورهٔ فلق که نصّ است بر این مطلب.

سورهٔ یس، برهان از امام صادق(ع) روایت میکند که همراه داشتن این سوره امان است از حسادت و چشم‌زخم و بیماری.

ایمنی از فتن آخرالزمان: سورهٔ قارعه، در حدیثی هم هست که زیاد خواندن این سوره ایمنی از فتنه دجّال میاورد. یعنی انسان فریب دجّال‌های زمان را نمیخورد.

سورهٔ کهف، در برخی روایات آمده که مأنوسین با این سوره از فتنهٔ دجّال ایمنند.

امان از مرگ در بلایای طبیعی: سورهٔ زلزال، روایت است که استمرار قرائت سورهٔ زلزال موجب امان از مرگهایی با بلایای طبیعی چون زلزله و صاعقه و سیل است.

دفع مرگ فُجعه: سورهٔ تغابن، در برخی روایات هست که مداومت بر این سوره مرگ فجعه را از انسان دور میکند.

سورهٔ هُمَزَه، به این سوره هم در رویات این اثر نسبت داده شده.

نزد جبّارِ صاحب سـلطه: سـورهٔ زلزال، در روایتی خواندن این سـوره پیش از ورود بر کسی که انسان از سَطوَت او بیمناک است توصیه شده.

سوره توحید، امام کاظم(ع) فرمود: خواندن سورهٔ توحید انسان را از جبّار حفظ می‌کند.

کهیعص، امام صادق(ع) فرمود هر کس بر صاحب سـلطه‌ای وارد شـود که از سَطوَت او بیمناک است، در برابر او نهانی بخواند «کهیعص» و به هر حرفی که می‌گوید انگشـتی از دست راستش را ببندد و سـپس بگوید «حم عسـق» و به هر حرف انگشتی از دست چپش را ببندد، سپس در حالیکه می‌خواند «و عنت الوجوه للحیّ القیوم و قد خاب من حمل ظلماً»(طه، ۱۱۱) انگشتانش را به سوی وی باز کند، از شرّ او کفایت است.

برای رسـوا نشدن: سـورهٔ انفطار، در برخی احادیث هست که مداومت بر خواندن این سوره مانع رسوا شدن آدم است.

برای اختفاء از دشـمن:آیات ۸ و ۹ سـورهٔ یاسـین: إِنَّـا جَعَلْنَا

فِي أَعْنَاقِهِــمْ أَغْلَالًا فَهِيَ إِلَى الْأَذْقَانِ فَهُمْ مُقْمَحُونَ)ســوره یس : ۸(وَجَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَــدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ(سوره یس : ۹)چنانکه آمد. جلد هجدهم بحارالانوار از ابن‌عباس نقل کرده که عــده‌ای از بنی‌مخزوم منجمله ابوجهل و ولیدبن‌مغیره قصد جان پیامبر(ص) را کردند، ایشــان این آیات را قرائت فرمود، پس صدایش را میشــنیدند اما شــخص ایشان را نمیدیدند.

جلد نود و یکم بحارالانوار روایت میکند که وقتی امام رضا(ع) به رحمت حق شــتافت در میان لباس ایشان حرزی یافتند که این دو آیه را به شکل تعویذی نوشته بود.

در برخی روایات هســت که آیهٔ " وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالآخِرَةِ حِجَابًا مَسْتُورًا(سوره الإسراء : ۴۵) مانند آیات ۸ و ۹ سورهٔ یاسین، حفظ و سِتر و حجاب است و برای دیده نشدن کاربرد دارد.

سورهٔ نازعات، در تفسیر برهان دو روایت هست که از آنها بر میآید که این سوره برای مخفی ماندن از چشم دشمنان کارساز است.

در دادگاه: ســورهٔ مرسلات، به چند طریق از پیامبر(ص) روایت

شـــده که این سوره را در محاکم بخوانید تا بر خصمِ باطل خویش پیروز شوید.

برای حفظ آذوقه: ســـورهٔ مطفّفین، در روایتی است که این سوره اگر بر آذوقه خوانده شود آنرا حفظ میکند.

امان از ســـرقت:روایت اســـت که رســـول خـــدا(ص) به امیر مؤمنان(ع) برای امان از سرقت آیات ۱۱۰ سوره إسراء و آیات آخر ســـوره توبه را توصیه میفرمودند: قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوِ ادْعُوا الرَّحْمٰنَ أَيّاً مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْـــمَاءُ الْحُسْـــنَى وَ لاَ تَجْهَرْ بِصَلاَتِکَ وَ لاَ تُخَافِتْ بِهَا وَ ابْتَغِ بَيْنَ ذٰلِکَ سَـــبِيلاً (الإسراء، ۱۱۰) لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لاَ إِلٰهَ إِلاَّ هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ(التوبة، ۱۲۹/۱۲۸)

## استشفاء

برای شـــفا از بیماریها چه مشـــکلات روحی و چـــه بیماریهای جسمی: سورهٔ حمد،

در روایات زیادی سورهٔ حمد افضل سوره‌های قرآن دانسته شده، گفته‌اند امّ الکتاب است و شفاء هر دردی است. و بارزترین آیات

قرآن، آیۀ بســـم الله الرحمن الرحیم دانسته شده که بخشی از این سوره است که تبرّکاً در آغاز سایر سور نیز آمده است.

کافی از امام صادق ع روایت می‌کند اگر سوره حمد هفتاد مرتبه بر مرده‌ای خوانده شـــود و زنده گـــردد، تعجب نمی‌کنم. برهان از رسول خدا روایت می‌کند: ســـورۀ حمد شفای هر دردی است به جز مرگ.

شیخ صدوق در امالی از رســـول خدا ص روایت می‌کند که تا می‌توانید از خیـــر و برکتی که از طریق ســـورۀ حمد در اختیارتان نهاده شـــده، بهره بگیرید که آن یک غنیمت است. مبادا فرصتش بگذرد و حسرتش در دلهایتان باقی بماند.

دعوات از امام صادق(ع) روایت می‌کند که بر هیچ دردی سورۀ حمد را هفتاد بار نخواندم مگر آنکه آرام یافت. تفسیر نورالثقلین از امام باقر(ع) روایت می‌کند: هر کس را که سورۀ حمد شفا نبخشد، هیچ چیز شفا نخواهد بخشید.

امام کاظم(ع) فرمود: حین بیماری در گریبان خویش هفت بار یا در موارد شدید هفتاد بار سوره حمد بخوانید تا برطرف شود.

وسائل الشیعه جلد ۶ از امام صادق(ع) روایت می‌کند: هرکس به مرضی مبتلا شـــد، ســـر در گریبان کند و ۷ مرتبه سورۀ حمد را

بخواند. اگر درد برطرف شد که هیچ؛ وگرنه ۷۰ مرتبه این سوره را بخواند که من ضامن بهبود یافتن او هستم.

امام صادق(ع) فرمود: اسم اعظم در سوره حمد است اما مقطع گشته.

از رســـول خدا(ص) مروی است که چون کسالت یا چشم زخم یا ســـردردی بدو میرســـید، دســـتان خویش را می‌گشود و حمد و معوذّتین می‌خواند، ســـپس کف دســـتانش را بر صورت خویش می-کشید و شفا می‌یافت.

رســـول خدا(ص) فرمود جبرئیل مـــرا دوایی آموخت که محتاج دوای دیگر نشـــوم: پیش از آنکه آب باران بـــر زمین بریزد آن را در ظـــرف نظیفی جمع کنند و بر آن هفتاد بار حمد بخوانند، ســـپس قدحی صبح و قدحی شب از آن بنوشند.

آیت‌الکرســـی، از امام‌صـــادق(ع) روایت اســـت که در مرض، آیت‌الکرســـی را بر ظرفی بنویس، سپس آب بر آن بریز و از آب آن ظرف بنوش. گوییم: میشـــود بر کاغذ نوشت و ساعتی آن کاغذ را در آب نهاد.

اواخر حشـــر، که در جلد ۸۹ بحارالأنوار از رســـول خدا(ص) روایت است که وقتی این قسمت را میخوانید دست خود را بر سر

خویش نهید که امان از هر دردی اســـت جز مرگ؛ جبرئیل چنین به من آموخت. امام باقر(ع) فرمود بر ورم آیات آخر سورهٔ حشر را بخوان.

قدر، امام‌صادق(ع) اصحـــاب خویش را میفرمود که مریض‌ها کوزه‌ای جدید ابتیاع کنند و در آن آب بریزند و ســـی بار با ترتیل بر آن سورهٔ قدر بخوانند سپس تا ســـه روز از آن آب بیاشامند و با آن وضو بگیرند، تا از آن مرض شفا یابند.

امام‌عسکری(ع) فرمود در سر درد بر قدحی آب بخوان ﴿أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ سپس آن را بنوش.

امام صـــادق(ع) فرمود: با اخلاص نیّت موضـــع بیماری‌ات را مسح کن و بخوان ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾.

راوی گوید از درد پشـــت شکایت کردم امیرالمؤمنین(ع) فرمود دســـتت را بر موضع درد بگذار و سه بار بخوان ﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا ۚ وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ﴾ و سپس هفت بار سورهٔ قدر را بخوان.

انعام، امام صادق(ع) فرمود سوره انعام را بزرگ بشناسید، در هفتاد موضع آن نام خدا آمده است، اگر مردم بدانند در آن چیست رهایش نمی‌کنند و از امام کاظم(ع) مروی است که چون دردی عارضت شد و از آن در هراس افتادی سوره انعام بخوان تا هراست برطرف گردد و رهایی یابی.

حین تداوی: سورهٔ طارق، در دو روایت است که خواندن سوره طارق موجب شفابخشی داروست.

## امور خاص

برای یافتن مفقود: سورهٔ ضحی، در برخی روایات به این سوره این خاصیت را نسبت داده‌اند که میشود آنرا بقصد کسی یا چیزی که گم شده خواند و سالم پیدایش کرد،

سوره یس، رسول خدا(ص) فرمود: ای علی سورهٔ یس را بخوان که در آن برکات است گرسنه سیر شود و فقیر غنی گردد و عزب ازدواج کند و ترسان آمِن گردد و مریض شفا یابد و محبوس آزاد گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و گمشده پیدا شود.

آرام کردن نوزاد: سورهٔ غاشیه، بر حسب نقل روایتی.

تزویج: سورهٔ احزاب، تفسیر برهان یکی دو روایت آورده که

نوشـــتن این سوره و نهادنش در خانه به تزویج دختران خانه کمک میکند و العُهده علی الراوی.

سوره یس، رسول خدا(ص) فرمود: ای علی سورهٔ یس را بخوان که در آن برکات است گرسنه سـیر شود و فقیر غنی گردد و عزب ازدواج کند و ترســان آمِن گردد و مریض شفا یابد و محبوس آزاد گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و گمشده پیدا شود.

برای حجّ: ســورهٔ حجّ، ثواب‌الاعمال از امام صادق(ع) روایت میکند که هرکس هر ســه روز یکبار سورهٔ حج را بخواند در همان سال به زیارت خانهٔ خدا خواهد رفت.

مستدرک از رسول خدا(ص) روایت میکند که قرائت کنندهٔ سورهٔ حج، در ثوابِ همهٔ کسانی که حج به جا میآورند شریک است.

توفیق حفظ قرآن: سورهٔ مدّثر، روایتی دیده‌ام که کسی که میخواهد توفیق حفظ قرآن پیدا کند، این سوره را بخواند و در پایانش از خدا توفیق حفظ کل قرآن بخواهد، و مکرّر این عمل را تکرار کند.

برای حافظه: آیت‌الکرسی، که در چند روایت آمده.

برای فرزنددار شــدن: بر آیات شریفهٔ (رَبِّ لا تَذَرْنِی فَرْداً وَ أَنْتَ خَیْــرُ الْوارِثِینَ)، (فَهَــب لی مِن لَدُنک ولیــاًّ)، (رَبِّ هَب لی من الصالحین) مداومت کند.

در روایتی اســت که زن و مرد هر دو انگشتری فیروزه که عبارت (رَبِّ لا تَذَرْنِی فَرْداً وَ أَنْتَ خَیْرُ الْوارِثِینَ) بر آن حک شده در دست کنند.

آزادی زندانی: سوره یس، رسول خدا(ص) فرمود: ای علی سورهٔ یس را بخوان که در آن برکات اســت گرسنه سیر شود و فقیر غنی گردد و عزب ازدواج کند و ترســان آمِن گردد و مریض شفا یابد و محبوس آزاد گردد و مسافر اعانت شود و مرگ آسان شود و گمشده پیدا شود.



## راجع به خدمت

گفتیم که ارکان اربعهٔ سلوک چهارتاست: عبادت، خدمت، معرفت، و ولایت.

راجع به خدمت گفتیم که هرچه خالصانه‌تر باشد، اثر بیشتری در رشد و سعادت انسان دارد. یعنی خدمت باید گشایش از عیال خدا به عشق خدا باشد. وقتی کسی خدا را دوست داشت، خلق

او را هم دوست می‌دارد و به آنها محبت می‌ورزد. محبتش هم بی‌چشم داشت و غیر مشروط است.

غایت خدمت، مسرور کردن خلق است و گره‌گشایی از ایشان.

اگر بخواهید کسی را شاد و مسرور کنید باید بدانید که تنها در سایۀ قلبی سالم و دور از رذائل حاصل می‌شود.

آدم‌ها یا خودخواه‌اند و "من"شان مبداء تصمیمات آنهاست؛ یا دیگرخواه و مُنصف‌اند و رعایت حال دیگران مبداء کارها و تصمیمات آنهاست؛ یا خداخواه‌اند و رضایت خدا برایشان مهم است. این طایفه در پی رضای دیگران یا ارضاء خود هم نیستند و آنچه برایشان مهم است رضایت خداست. فقط این طایفۀ سوم هستند که موفق می‌شوند خدمت واقعی و به‌دور از افراط و تفریط و طبق مصلحت را به دیگران روا دارند. آنها یک رحمت عام دارند برای همه و یک رحمت خاصّ دارند برای لایقین این رحمت خاصّ از جمله نزدیکان. هر دوی این رحمت‌ها لازم است. رسول خدا(ص) روزی فرمود: به خدایی که جانم در دست اوست، وارد بهشت نمی‌شوید مگر مؤمن شوید و مؤمن نمی‌شوید، مگر این‌که اهل دوستی و مهربانی باشید. گفتند: یا رسول الله ما یکدیگر را دوست می‌داریم. فرمود: نه، باید همۀ مردم را دوست بدارید. خود

رسول خدا(ص) هم تجلّی همین رحمت عامّ بود: وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِلْعَالَمِينَ(سوره الأنبياء : ۱۰۷)

از رسول خدا(ص) روایت شده که آیا می‌خواهید شما را به چیزی راهنمایی کنم که با انجام آن، یکدیگر را دوست بدارید؟ سلام کردن بین یکدیگر را رواج دهید.

از نشانه‌های محبت و دوست داشتن مردم و از موجبات جلب محبت، خوب سخن گفتن با ایشان است. این باعث میشود که انس و الفت ایجاد شود و کینه‌ها رخت بربندد. سبب بروز دشمنی، غیبت و بدزبانی است.

از نشانه‌های محبت و از موجبات جلب محبت هدیه دادن است. امام صادق(ع)فرمودند: به یکدیگر هدیه دهید و از این راه به هم محبّت کنید که هدیه، کینه‌ها را از بین می برد.

کسی که مردم را دوست دارد و دوست دارد او را دوست بدارند باید با ایشان خلیق باشد. رسول خدا(ص) فرمودند: سه چیز محبت انسان به برادر مسلمان خود را صفا داده و یک رنگ می کند. اوّل، هرگاه او را می‌بیند با گشاده رویی برخورد کند. دوّم، وقتی برادرش خواست نزد او بیاید برای او جا باز کند. سوّم، با اسمی که بیش از

همه دوست دارد او را صدا بزند. امام صادق(ع)فرمودند: به هم دست دهید که دست دادن کینه‌ها را از بین می‌برد.

از عوامل جذب محبت سخاوت داشتن و احسان کردن به مردم است.

امام علی(ع)فرمودند: ثمره تواضع، محبت است.

امام علی(ع)فرمودند: انسان صادق با صداقتش سه چیز را به دست می‌آورد؛ حسن اعتماد، محبت، ابهّت. کسی که به وعده‌اش عمل نمی‌کند مردم از گرد او پراکنده میشوند.

امام علی(ع)فرمودند: کسی که به مردم حسن ظنّ دارد از آنان محبّت دریافت خواهد کرد.

امام علی(ع)فرمودند: انصاف موجب تداوم محبت است.

امام صادق(ع) فرمود: وقتی کسی را دوست دارید به او بگویید.

حق‌شناسی و اینکه انسان در درون خود باور داشته باشد که دیگران بر گردن او حقی دارند رفتارش را نسبت به آنان خیلی عوض خواهد کرد. ما مردم را به اندازه کارهای خوبی که برای ما کرده‌اند دوست نمی‌داریم، بیشتر برای کارهای خوبی که برای آنها کرده‌ایم دوست داریم و این کار اشتباه است.

خدمتگزاری به مردم که تنها از آدمهای وارسته از منیِّت و

خودخواهی ساخته است سبب جلب محبت است. خداوند بندگانی را که به بندگانش خدمت و مهربانی می‌کنند دوست می‌دارد.

اگر مردم یکدیگر را دوست می‌داشتند دنیا خیلی بهتر میشد. در جهان، کلمات مهرانگیز ممکن است کوتاه باشند، اما طنین رسایی دارند.

خردمندان کسانی هستند که بدی‌ها را با خوبی رفع می‌کنند و به این ترتیب نفرت‌ها را به دوستی تبدیل می‌کنند. با نیکی کردن به دشمنانتان آنها را به دوست تبدیل کنید. خوشرویی و چهره‌ی گشاده وسیله کسب محبت است.

ایجاد حس دوستی و صمیمیت، زمینه ساز امنیت است. اگر با دوستی و محبت زندگی کنید زندگی در دنیای امن را می‌آموزید. راه دوست داشتن هر چیز درک این واقعیت است که امکان دارد هر لحظه آن چیز از دست برود. این داستان فناپذیری انسان‌ها نیست، بلکه واقعیت این است که آنان روزی مهلت دوست داشتن را از دست می‌دهند. این تصور که شاید زمان بهتر و مناسب‌تری برای دوست داشتن وجود داشته باشد، برای بسیاری از مردم به بهای عمری تأسف خوردن تمام شده است.

باور داشته باشید با کارهای کوچک هم می‌توانید محبت خود را نشـــان دهید و لزومی ندارد قدم‌های بزرگ بردارید. با دقت گوش کردن به دیگران باعث می‌شود بفهمند که شما آنها را دوست دارید و ایـــن کار باعث ایجاد اطمینان می‌شـــود، یعنی همان چیزی که اساس یک ارتباط دوستانه است.

تـــلاش نکنید که به زور رابطه خوبی بـــا دیگران ایجاد کنید زیرا کمتر موفق خواهید شـــد. برای ایجاد یک رابطهٔ خوب کافی است فقط راحت باشید، خودتان باشید و از لحظاتی که با دیگران هستید لذت ببرید.

شـــادی حقیقی نصیب کسانی است که قلبی مالامال از محبت دارند. کســـی که بـــرای محبت حدّی قائل می‌شـــود اصلاً معنای محبت را نفهمیده اســـت. فراموش نکنید که کلیدِ داشـــتن روابط خوب با دیگران پذیرش آنها به همان صورتی اســـت که هســـتند. سعی نکنید آنها را تغییر دهید، فقط به آنها محبت کنید.

از توفیقات مهم یک انســـان، آن اســـت که گشایش معضلات مردم به دســـت او باشد. این نعمتی است که هزاران شکر و سپاس می‌طلبد. کارگشایی، از مقدس‌ترین خدماتی است که مورد قبول و امضای آیین خداوند منّان اســـت. آنان که خالصانه و بی‌توقع و

چشمداشت، گره از کار بسته مردم می‌گشایند، بندگان خاص خدا و ماموران ویژه الهی‌اند. چنین کسانی توفیق و امدادالهی را همراه دارند، فیض دنیوی و اجر اخروی نیز، دستاورد این خدمت است. نبی مکرم اسلام(ص) فرموده: خیر الناس من انتفع به الناس. بهترین مردم کسی است که مردم از او سود و بهره ببرند.

می‌توان اهل صدقه بود، بی‌آنکه پول خرج کرد. البته کمکهای مالی، جای خودش را دارد که در هر حال و هر جا خوب است. اما مهم، توجه به وسعت دایره «نیکی» است. برطرف کردن عوامل اذیت از راه مردم، صدقه است، راهنمایی کردن جاهل به«راه»، صدقه است، عیادت کردن بیمار، صدقه است. شگفتا که چه وسعتی دارد نیکی و احسان! و چه آسان است ذخیره‌سازی عملی صالح برای آن روز نیاز و احتیاج!

کسانی که دارای روی گشاده و تبسم و مهربانی و خلق نیک، صبر، مدارا، گذشت، عفو و اغماض، انسانیت، مهر و محبت و فداکاری و خدمت به خلق هستند گوی سبقت را در زندگی این دنیا می‌ربایند و نزد خلق محترمند و مسلم است که وقتی خلق آنها را دوست بدارند، خدا هم آنها را دوست میدارد زیرا در عالم وحدت و احاطهٔ الهی، محبت خلق در حکم محبت خالق است

و به طــور قطع آن کس که خالق او را دوســت می‌دارد در زندگی اخروی نیز خوشبخت خواهد بود.

ســعی نکنید بر دیگــران حکم‌فرمایی کنید! هیچ‌کس دوســت ندارد که به عنوان فردی ضعیف به حســاب بیاید. اگر شــما دائماً خواســته‌های خود را به دیگران تحمیل کنید، بــا به وجود آوردن حس برتری‌جویی و ســلطه‌طلبی، در منزل یا محیط کار دیگران را از خود دور می‌کنید.

معلومات‌تــان را به رخ نکشــید! هر فردی دوســت دارد در دید دیگران مهم و ارزشــمند به نظر بیاید. شــما وظیفه دارید در این خصوص به او کمک کنید. پس هنگامی که شــما تلاش می‌کنید این احساس را به فردی تقدیم کنید، با ادب و نزاکت خود، بهترین موقعیت را متجلّی کرده‌اید، اما اگر تلاش کنید با فضل‌فروشــی، خود را فرد مهمی نشــان دهید اگر چه ممکن است دیگران شما را به خاطر دانش‌تان تحسین کنند اما شما را دوست نخواهند داشت.

آدمیزاد، بنده احسان اســت. به هر کس نیکی کنی‌د، او را رام و مطیع‌خویش می‌ســازید و به هر کس محبت و لطف کنید، قلعه دلــش را فتح‌کرده‌اید. هرگز به گونه‌ای رفتار نکنید که گویی شــما بالاتر و برتر از اطرافیان هســتید! اگر خداوند به شما توانایی‌های

برتری بخشیده است، برای آن است که در رشد و ارتقای آن بکوشید و از مواهب آن بهره‌مند شوید. اگر تلاش می‌کنید تا این برتری‌ها را به رخ اطرافیان بکشید، جزیره‌ای کوچک و تنها خواهید شد. مراقب باشید! زمانی ممکن است شما هم فریاد بزنید و کسی به یاری‌تان نیاید.

با گوشه و کنایه صحبت نکنید! زمانی ممکن است یک پاسخ کنایه‌آمیز بتواند در جمع خنده‌ای به راه بیندازد، اما باید متوجه باشید این شادی زودگذر باعث دلخوری و دلتنگی فرد دیگری نشود. مردم را مسخره نکنید! اشتباه کردن جزء لاینفک رفتار بشری است و هیچ‌چیزی به اندازه مسخره شدن به خاطر آن اشتباه، فرد را اذیت نمی‌کند. مسخره کردن سبب می‌شود فرد احساس حقارت کند. این کار اهانت بزرگی است به اندازه‌ای که گاهی وقت‌ها زمان زیادی طول می‌کشد تا شخص بتواند مسخره کننده را ببخشد. افتادگی و تواضع و فروتنی، یکی دیگر از ویژگیهای جاذب محبت است. چنین کسانی می‌توانند مردم را دور شمع وجود خودشان جمع کنند. تکبّر، پشت خود آدم را خالی می‌کند. مردم، از پیرامون افراد مغرور و متکبر و خودخواه، پراکنده می‌شوند. برعکس، تواضع، مردم را به محبت و عنایت و حمایت می‌کشاند.

گاهی افراد، بی‌حوصله‌اند، از جایی و چیزی ناراحتی دارند، یا ضرر و آسیبی دیده‌اند، یا تحت فشار و گرفتاری‌اند، توقع‌شان بالاست، عصبانی می‌شوند، حرف تند می‌زنند. آن که صبور باشد و بردبار، می‌تواند با مردم کنار آید، آن که تحمل حرفها، تندیها و بداخلاقیها را در «مکتب صبر»، تمرین و تجربه کرده باشد، می‌تواند در ارتباط با مردم، به خدمت خویش و حضور کریمانه در کنارشان ادامه دهد. از کوره در نرفتن، بردباری نشان دادن، خشمگین نشدن، از آثار این «ظرفیت» است. کسی که از این ویژگی‌اخلاقی برخوردار باشد، از یاری و حمایت دیگران هم برخوردار خواهد بود. محبت، رمز و راز زندگی است. بسیاری از بیماری‌های درونی فقط به خاطر فقدان محبت و سرکوب کردن عاطفه‌هاست. زیرا محبت همچون آبی است که به جریان می‌افتد. این آب هم پاک است و هم پاک کننده. ابراز علاقه و محبت، هم بر دوستی می‌افزاید و هم نامهربانی‌ها را از بین می‌برد. پس محبت کردن را فراموش نکنید و آن را ناچیز نشمارید. محبت وعشق ورزیدن به دیگران یعنی همکاری با خداوند.

غایت توجه به حق، ایجاد محبت میان خالق و مخلوق است. و غایت محبت به خلق، اخلاص و برای خدا به مخلوقین کمک

کردن. وقتی کســـی از یک طرف به خدا توجه کـــرد، فیوضات را میگیـــرد و وقتی به خلق محبت کرد به آنهـــا میدهد. اینگونه او در جایگاه واســـطه فیض قرار میگیرد که غایت کمال انســـان و هدف خلقت او هم همین خلیفه‌گری است.

## لیستی از کارهای خیر با نام ایده‌های مهربانی (به تکمیل لیست کمک کنید):

- کمک به پدر: رساندن پدر سر کار یا جایی که می‌خواهد برود. کار برایش انجام دادن. ماشینش را کارواش بردن و سرویس کردن. کار بانکی‌اش را انجام دادن. ماساژ دادن.

- افطـــار دادن، اطعام کردن: افطار درســـت کنیم مثلاً ده پانزده تا ساندویچ با ســـاندیس ببریم حین افطار بین مردم تقسیم کنیم. روی تقسیم کردنش وقت بگذاریم و با اشراق بفهمیم به چه کسی بدهیم. مثلاً به رفتگر، فقیر، کســـی کـــه در صف اتوبوس مانده و افطار ندارد. برای همکاران غذا یا تنقّلات ببریم. وقتی که برای سر زدن منزل یکی از دوستان یا ارحام میرویم با خودمان غذا ببریم.

- شـــادکردن دل‌ها: چند جعبه شیرینی بگیریم و ببریم بهزیستی یا سرای سالمندان یا محل نگه‌داری جانبازان میانشان تقسیم کنیم.

هدیه دادن یک شــاخه گل به دوســتان یا همکاران در محل کار. شیرینی خریدن برای کارگران محل، برای مادرتان گل بخرید.

- گرداندن دیگران: پدر، مادر، بچه‌های فامیل یا سالمندان فامیل را به گردش ببریم: پارک، سینما،...

- کارگــری: برویم خدمت کنیم در جایــی که هیئت یا مجلس دارند و دارند غذا درست می‌کنند. شاگردی و کارگری کنیم و سفره را پهن کنیــم و جمع کنیم و ظرف‌ها را بشــوییم. تا آخر کار پایه باشیم. وسطش نگذاریم در برویم.

- خدمتکاری در خانه: خانه مادر، همســر، سالمندی از فامیل را نظافت کنیم. تی‌بکشــیم، جارو کنیم، شیشــه‌ها را تمیز کنیم، دیوارها را دســتمال بکشــیم، کابینت‌ها را بیرون بریزیم و نظافت کنیم، توالت را بشوییم،...

- شبی با پدر و مادر: یک شب به مادر بگوییم غذا درست نکند و از بیرون غذا بگیریم و بیاوریم با پدر و مادر بخوریم. شــب را با آنها بگذرانیم با پدر تلویزیون نگاه کنیم. برایش بچگی کنیم.

- بخشش غیرضروریات: وسائل، لباسها، کتابها، اسباب‌بازی‌های غیر لازم را بسته‌بندی کرده به خیریه‌هایی که برای این منظور است

بدهیم. عقب ماشـــین خودمان یک ظرف ایمن پر از بنزین داشته باشیم تا به ماشینهایی که بنزینشان تمام شده بدهیم.

- صله رحم: ســـر زدن به یکی از فامیل بخصوص آنکه بیشـــتر انتظار دارد، تنها تر اســـت، سالمندتر است، حق به گردن ما دارد. دست خالی نرویم. به معلمان و دوستان قدیمی تلفن بزنیم، ایمیل بدهیم و...

- هدیه کردن عبادت: یک ســـوره یا یک جزء قرآن بخوانیم و به کسی(والدین، اساتید، در گذشتگان،...) تقدیم کنیم؛ نماز قضاء بخوانیم به نیّت کســـی مثلاً کسی که حتی نمی‌شناسیمش و سالها قبل از دنیا رفته. خصوصاً مردگان بد وارث و بی وارث.

- محاســـبهٔ نفس: در این چند سال چه کردیم؟ کی از ما راضی اســـت؟ از کی کینه داریم و کی از ما کینه دارد؟ چند نفر را شـــاد کرده‌ایم؟ برای چه کسی زده‌ایم؟(پا پوش درست کرده‌ایم و صفحه گذاشته‌ایم)... کلاً چه غلطی کرده‌ایم؟!

- غمخواری: به دردِ دل و چَرت و پرت مردم گوش دادن و عشق نثار کردن...

- بچه شـــدن: برای بچه‌ها وقت گذاشتن، به بچه‌ها هدیه دادن، زمانی برای بازی با بچه‌ها اختصاص دادن.

- نیکی به حیوانات، غذا دادن به حیوانات، به کمک یک کودک برای پرنده‌ها آشیانه بسازیم.

- رانندگی: چند ساعتی نذر کنیم برای خدا در شهر بچرخیم و مردم را به مقصد برسانیم و پول نگیریم، بگوییم مسیرم بود.

- مقداری بیسکویت و آبمیوه بخریم و در شهر بگردیم و آنها را میان فقرا تقسیم کنیم.

- کار اصلی انبیاء یعنی هدیه کردن معرفت و آگاهی: مطلبی کارگشا که ما را به عملی زیبا تشویق کرده یا تغییری در آگاهی ما ایجاد کرده به دوستان نزیک خود ایمیل یا اس‌ام‌اس کنیم.

- همکاری و همدلی: برای یک مراسم مذهبی و نذری، دوستان و آشنایان را به کار بگیریم و با هم غذا درست کنیم و میان خانواده‌ها تقسیم کنیم. در ضمنِ کار می‌فهمیم که تهیه غذا چقدر سخت است و اسراف نباید کرد.

- صدقه دادن: کمی به هرکسی بخشیدن. همچنین حین صرف غذا مبلغی کنار بگذاریم به عنوان صدقهٔ سفره، چون غذا خوردن بدون شریک کردن فقرا مکروه است.

- دعا برای دیگران: برای اولین کسی که به ذهنمان آمد هفت آیة‌الکرسی بخوانیم.

- خدمت به نیکان: دستشویی‌های مسجد یا امامزاده را بشوییم. کفشهای مجلس را مرتّب کنیم.
- کاشتن درخت: هر کسی در زندگی‌اش لااقل باید چند درخت بکارد. در گلدان‌ها یا باغچه همسایه گل بکاریم.
- بخشی از هزینه تحصیل کسی را برعهده گرفتن.
- برای آموزش و تدریس در مدارسِ محروم داوطلب شدن.
- در مکانهای عمومی مثل درمانگاه، مدرسه، فرودگاه، پارک، لااقل همان توالتی را که استفاده کرده‌ایم، تمیز بشوییم.
- چند ساعت از وقتمان را گذاشته و بچهٔ یکی از آشنایان را نگه داریم تا والدین او به کارهایش برسد.
- یک روز در ماه را در اداره یا محل‌کار، روز نیکوکاری نام بگذاریم و کمک‌های همه را برای نیازمندان جمع‌آوری کنیم.
- مهمانی بدهیم.
- دست خالی جایی نرویم. به دیدن دوستان که می‌رویم، برایشان میوهٔ تازه ببریم.
- حداقل روزی یکبار دیگران را تحسین کنیم. به هرکسی که در روز می‌بینیم، یک حرف قشنگ بزنیم. خوش‌خلق باشیم. لبخند

بزنیم. از بودن با ما و دیدن ما شــاد شــوند. دیگــران را در آغوش بگیریم.

- قــدردان بــودن: از معلمهایمان قدردانی کنیــم، لااقل با یک یادداشــت. یک یادداشت تشکر برای کسی بنویسیم که به طریقی مثبت بر زندگی‌مان تاثیر گذاشــته اســت. برای پــدر یا مادرمان یادداشتی بنویسیم و بگوییم برایمان ارزش دارند.

- به فرزندمان ابراز محبت کنیم به او بگوییم دوستش داریم.

- خون اهدا کنیم.

- جای پارکمان را به راننده دیگری بدهیم.

- به پیکی که برایمان چیزی آورده، یک خوردنی خوشمزه بدهیم.

- ماشین دیگران را بشوییم.

- برچسب‌هایی که دیوار همسایه را زشت کرده‌اند تمیز کنیم.

- با دوستان برای تمیز کردن و پاکسازی فضاهای سبز برویم.

- به گارسن یک انعام فوق‌العاده بدهیم.

- در را برای دیگران باز کنیم.

- یک دســته گل روی میز یکی از همکارمــان که رابطه چندان خوبی با او نداریم بگذاریم.

- با یکی از اعضای خانواده که جدا زندگی می‌کند تماس بگیریم و حال او را جویا شویم.
- بـــرای انجام تعمیرات خانهٔ فرد ســـالخورده‌ای که تنها زندگی می‌کند، داوطلب شویم.
- برای بچه‌های مهدکودکِ نزدیک خانه‌مان اسباب‌بازی ببریم.
- هر چند وقت یکبار همهٔ دوستانمان را دور هم جمع کنیم.
- بـــا دانش‌آموزی که تازه به مدرســـه وارد شـــده یا یک همکار تازه‌وارد دوست شویم.
- با فرستادن یک ایمیل یا یک هدیه کوچک برای یکی از دوستان که خیلی وقت است با او در تماس نیستیم، دوستی را تازه کنیم.
- وقتـــی راننده‌ها می‌خواهند از ما ســـبقت بگیرند یا جلویمان بیایند، با لبخند یا تکان دادن دست به آنها اجازه دهیم.
- زباله‌های اطراف را جمع‌آوری کنیم.
- لباس‌های اعضای خانواده را برایشان اتو بزنیم.
- به دوستان پیشنهاد دهیم که فرزندش را به کلاس ببریم.
- یکی از دوستان قدیمی خود را پیدا کنیم و با او قرار بگذاریم.
- در فرصتی مناسب کفش کسی را که به مهمانی ما آمده واکس بزنیم یا تمیز کنیم.

- لیستی از کارهایی که می‌توانید برای رواج مهربانی در دنیا انجام شود، تهیه کرده و از دوستی بخواهیم که او هم این کار را بکند. بعد لیست‌ها را با هم تعویض کرده و هر ماه یکی از آن کارها را انجام دهیم.

- وقتی کسی کار خیری پیدا نمیکند که انجام دهد میتواند از خانه بیرون بزند به این نیّت که یک کار خیر سر راهش قرار گیرد. چنانچه در روایات است که علی(ع) چنین میکرد.

- جیبهای پر از آب‌نبات داشته باشیم و به همه بخصوص بچه‌ها و خیابان‌نشین‌ها بدهیم و دلشان را شاد کنیم.

- پیامکی بدهیم به همه دوستان که هرکس ایرادی از من میداند بفرستد.

- یک تنور نانوایی را، یک نصف لاشه را کلا خریده از نانوا یا قصاب بخواهیم به کسانی که در این شب مراجعه میکنند یا فقیرند، هدیه کند.

- از بقال بخواهیم همه نسیه‌هایی را که دارد حساب کنیم تا هرکس بعد از این مراجعه کرد بگوید نسیه‌های گذشته همه پرداخت شده.

- مقداری آب‌نبات در ماشین داشته و به فقیران سر چهارراه

بدهیم. به بعضی‌ها نباید پول داد اما آیا شایسته یک آب‌نبات هم نیستند؟

- کتاب خوبی که خواندیم جایی بگذاریم که دیگری هم بخواند.

- وقتی کسی از کسی غیبت میکند نقاط مثبت او را یادآوری کنیم.

- برای بچه‌ای کتاب بخوانیم.

- کتاب داستان کودک یا مجله‌ای را در اتاق انتظار بیمارستان یا مطب پزشک بگذاریم.

-به کارگران ساختمان یا رفتگران خیابان یک نوشیدنی خنک بدهیم.

- در صف اجازه دهیم شخص سالمند یا همراهِ بچه از ما جلو بزنند.

- در خیابان به ماشین‌ها راه بدهیم.

- در تلگرام (شبکه های اجتماعی) از پیام زیبای کسی تشکر کنیم.

- برای همسرمان چای بیاوریم.

- برای اطرافیان غذا بپزییم.

- غذای اضافی رستوران را به فقیری در خیابان بدهیم.

- حرف یکدیگر را قطع نکنیم.
- از کسی جلوی رئیسش تعریف کنیم.
- میوه برای دیگران پوست بکنیم.
- احوال مستخدم خانه یا رفتگر محله را بپرسیم.
- شیشه ماشین دوستی را تمیز کنیم.
- حواسمان باشد که همه در صحبت جمعی شرکت کنند و کسی جدا نیفتد.
- جمله مورد علاقهٔ کسی را قاب کرده و به او بدهیم.
- به راننده تاکسی خسته نباشید بگوییم.
- یک پیغام صبح بخیر برای دوستی بفرستیم.
- برای نگهبان ساختمان چای بیاوریم.
- عکس قشنگی از دوستمان بگیریم و آنرا در کامپیوتر زیبا کنیم و برایش بفرستیم.
- برای دیگران صبر کنیم.
-اگر ماشین کسی را قرض گرفتیم، با بنزین پر آنرا پس دهیم.

## تفصیل ایده‌های مهربانی به تفکیک

### ۱) ابراز محبت به پدر و مادر:

- هر چند وقت یک بار به پدر و مادر تلفن بزنیم و به آنها بگوییم که دوستشان داریم.

- علائق پدر و مادر را شناسی کنیم و کارهایی در راستای آن علائق انجام دهیم.

- هر از گاهی یک برنامه مسافرتی تدارک ببینیم و پدر و مادر را با خود به مسافرت ببریم و سعی کنیم تا حد ممکن به آنها خوش بگذرد.

- روز پدر و روز مادر و روز تولد آنها را به خاطر داشته باشیم و برای آنها هدیه‌ای مناسب و خوشحال کننده ببریم.

- برای آنها خرید مایحتاج خانه را انجام دهیم.

- همواره به آنها احترام بگذاریم؛ حامی آنها باشیم؛ با آنها خوش‌رفتار و خوش روی و مهربان باشیم؛ برای آنها نماز بخوانیم و دعا کنیم.

- از شایستگی‌ها، توانایی‌ها، محبت‌ها، نصیحت‌ها،

خیرخواهی‌های آنها تشــکر کنیم؛ از آنها تعریف و تمجید کنید؛ دلشان را شاد کنیم؛ به خاطر تلاش‌هایشان تحسین‌نشان کنیم.

- اگر وسیله‌ای در خانه والدین خراب شد، برای تعمیر یا تعویض آن داوطلب شویم.

- وقت بگذاریم پدر یا مادر خود را به دیدار آن دسته از بستگان یا دوستانشــان ببریم که پدر یا مادر مدتی است فرصت نکرده‌اند آنها را ملاقات کنند.

- وقتی پدر و مادر با ما صحبت می‌کنند، با مهربانی و لبخند و با تمام توجه به سخنان آنها گوش دهیم.

- در موقع نگرانــی و ناراحتی آنها، به آنها دلداری دهیم، با آنها همدردی کنیم، صبوری کنیم، تنهایشان نگذاریم.

### (۲) همسر و فرزندان:

- اگر در شستن ظرف‌ها به همسرمان کمک نمی‌کنیم، در هفته یک بار هم شده ظرف‌های یک وعده را بشوییم.

- ظرف مایع دست‌شویی و مایع ظرف‌شویی را پر کنیم.

- اگر در خانه تقســیم وظایف کرده‌ایم، گاهی وظایفی را که به همسرمان محوّل کرده‌ایم انجام دهیم.

- کارهایی که همسرمان را خوشحال می‌کند شناسایی کنیم در هر موقعیتی یکی از آنها را انجام دهیم.

- اجازه دهیم که همسرمان برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود را ببیند.

- در زمان ناراحتی او، سکوت و صبر اختیار کنیم.

- با محبت از همسرمان تعریف کنیم؛ او را نزد دیگران تحسین کنیم.

- یک روز را برای خود تعیین کنیم که در آن روز یک کار خاص سوپرایز کننده برای همسر و فرزندمان انجام دهیم.

- برای کودک‌مان کتاب‌های داستان زیبا تهیه کنیم و آنها را موقع خواب برای او بخوانیم.

- با صبـــر و حوصله مهارت‌های زندگی را بـــه کودکمان تعلیم دهیم.

- به جای تصحیح اشتباه کودک، آن اشتباه را نادیده بگیریم.

- یکی از بهترین نقاشـــی‌های کودک خـــود، را قاب کنیم و در اتاقش به دیوار بزنیم.

- برای همسرمان، غذای مورد علاقه او را درست کنیم.

- برای همسرمان، یک هدیه زیبا هر چند کوچک بخریم.

- یک برنامه خانوادگی مورد علاقه او را برنامه‌ریزی کنیم و انجام دهیم.

- وقتی همسرمان با ما سخن می‌گوید، تمام توجه خود را به او بدهیم.

### (۳) دوستان، بستگان، و همسایگان:

- مجموعه‌ای از احادیث چهارده معصوم، پندهای حکیمانه، داستان کوتاه زیبا، اشعار شعرای بزرگ و نظایر آن را فراهم کرده، هفته‌ای یکی از آنها را به تعدادی پرینت کرده در اختیار دوستان، همنشینان، و دیگران قرار دهیم. اگر این مجموعه، مجموعه خوبی شد، می‌توان آن را در قالب یک جزوه در آورد و در محل‌های عمومی از قبیل سالن‌های انتظار فرودگاه، قطار، اتوبوس، آرایشگاه‌ها، و غیره قرار داد تا مردم استفاده کنند.

- در جمع‌های دوستان و بستگان، یک بازی معنوی را شروع کنیم. وقتی دور هم نشسته‌ایم، از هر فرد می‌خواهیم که بهترین ویژگی یا خصوصیت مثبت درباره فرد کناری ما را بیان کند. خود ما شروع کنیم بهترین ویژگی مثبت او را به عنوان یک هدیه الهی به او بیان می‌کنیم؛ و از دیگران هم تقاضا می‌کنیم که همین کار را بکنند. و درباره باقی افراد جلسه نیز بهترین ویژگی مثبت او از نگاه

هر شخص بیان می‌شود. با بازگو کردن ویژگی‌های مثبت، می‌توان دید که خداوند در هر انســـانی چه قدر ویژگی‌های مثبت قرار داده اســـت که شاید ما توان درک آنها را نداریم؛ به علاوه این کار سبب می‌شود دل‌های آن جمع به هم نزدیک‌تر و شادتر شود.

- مجموعه‌ای از لطیفه‌های زیبا، خنده‌دار و متین را فراهم کنیم؛ هر هفته چندتای آنها را به خاطر بسپاریم و برای دوستانمان تعریف کنیم.

- وقتی برای خرید کتاب، سی‌دی، فیلم، برنامه، نرم‌افزار، و غیره ارزشمند که مورد علاقه ماست، می‌رویم، چندتا خریداری کنیم و در اختیار دوستان و بستگانی که می‌دانیم به آنها علاقه دارند قرار دهیم.

- روز تولد دوستان و بســـتگان را در دفترچه‌ای یادداشت کنیم؛ و شب تولد آنها به نوعی در شاد کردن آنها مشارکت داشته باشیم: خرید هدیه رفتن به خانه آنها؛ پســـت کردن هدیه برای آنها؛ حتی حداقل با تماس تلفنی یا پیامک یا ایمیل تبریک گفتن.

- برخی از دوستان خود را در یک روز گرم به یک نوشیدنی خنک یا آبمیوه و در یک روز سرد به یک نوشیدنی گرم دعوت کنیم.

- یکی از عکس‌های دسته جمعی خود با دوست خود را برای او ارسال کنید و آن زمان لذت بخش را به یاد او بیاورید.

- برای کودکان دوستان یا بستگان خود هدیه کوچکی بخرید.

- به کمک همسر و فرزندان خود در خانه یک کیک بزرگ درست کنیم، و بخش‌هایی از آن را به همسایگان خود بدهیم.

- اگر فرد سالخورده‌ای در میان دوستان، بستگان، و همسایگان ما هســـت، یک ساعت خود را به نشستن با او اختصاص دهیم؛ به ســـخنانش به دقت گوش دهیم؛ مهربانانه با او سخن بگوییم؛ اگر کاری دارد انجام دهیم؛ او را به تفریح ببریم.

- دســـتور خاص پخت غذا، کیک، شیرینی خوشمزه خود را به دوست خود هم بدهیم.

- به طور ناشـــناس، برای یکی از دوستان که نیازمند پول است، پول بفرستیم.

- اگـــر در آپارتمان زندگی می‌کنیم، زودتر از موعد شـــارژهای ماههای بعد را نیز پرداخت کنیم.

- به ملاقات دوستان، بستگان، و همسایگان مریض خود برویم.

- به منظور تسلّی دادن، به دیدار دوستان، بستگان، و همسایگانی بشتابیم که عزیزی را از دست داده‌اند.

- وقتی دوستان، بستگان، یا همسایگان ما موفقیتی کسب می‌کنند، به آنها با شادمانی تبریک بگوییم.
- در اسباب‌کشی دوستان، بستگان، یا همسایگان به آنها کمک کنیم.
- اگر فضای خالی در خانه در اختیار داریم، برای مدتی وسایل جایگیر کسی را در آنجا برای او نگهداری کنیم.
- سعی کنیم افراد بی‌بضاعت مالی فامیل یا محله زندگی خود را جهت خدمت کردن به آنها شناسایی کنیم.
- یک لباس بافتنی زیبا برای این افراد بی‌بضاعت مالی یا بچه‌هایشان ببافیم؛ از دوستان، بستگان، و همسایگان دیگر خود کمک‌هایی را دریافت کنیم و به آنها دهیم.
- در میان دوستان، بستگان، و همسایگان، اگر سالمندی نیاز به مراقبت دارد، داوطلب شویم که یک روز از او مراقبت کنیم.
- با کمک دوستان یا بستگان، هر از گاهی محفل کوچک دوستانه‌ای تشکیل دهیم که در آن محفل فقط از رحمت، کرم، مهربانی، بزرگواری، و محبت خداوند به بندگان خود سخن بگوییم. داستان‌های زیبایی را که برای اهل معرفت اتفاق افتاده است نقل کنیم. برخی از خواسته‌های خود از خداوند را که ما

عنایت کرده است ذکر کنیم. حکمت برخی از خواسته‌ها را که خداوند از روی لطف خود به ما نداده است و بعداً ما آن حکمت را دریافته‌ایم بیان کنیم. شاید بتوانیم به این شکل لحظات بسیار لذت‌بخشی را برای دیگران و خودمان به ارمغان بیاوریم.

- سعی کنیم وقتی به مسافرت می‌رویم، سوغاتی‌های خاص آن شهر یا کشور را برای برخی از دوستان، بستگان، و همسایگان بیاوریم.

- اگر کسی از ما مشورتی طلب کرد، با نیّت خیرخواهانه و با استمداد از خداوند بهترین امری را که برای خود می‌پسندیم و در آن شرایط درست به نظرمان می‌رسد به او بگوییم. شاید مناسب باشد که او را به شخص خبیر دیگری ارجاع دهیم. شاید در مواردی مناسب باشد که کتاب یا سخنرانی ارزشمندی را به او معرفی کنیم. شاید در مواردی مناسب باشد که او را با این حقیقت آشنا کنیم که باید در تمام امور به خداوند تکیه کرد و از او خواست. شاید در مواردی مناسب باشد که بگوییم نمی‌دانم ولی برای او دعا کنیم.

- هر از گاهی یک برنامه تفریحی برای برخی از دوستان یا بستگان تدارک ببینیم؛ این برنامه می‌تواند شامل این موارد باشد: رفتن به کوه، تنظیم یک وقت سانس سالن فوتسال، والیبال، یا

بسکتبال، رفتن به یک مکان تفریحی زیبا، و... در این برنامه بیش از هر چیز به این فکر باشیم که اوقات خوشی را برای همسفران فراهم کنیم.

## (۴) همکاران و مدیر:

- در سختی‌ها و دشواری‌ها جایی که همکاران و همراهان ما ناراحت و نگران هستند، لبخند بزنیم و با استعانت از خداوند آنها را آرام کنیم.
- برای همکاران یا کارفرمای خود نامه قدردانی بنویسیم.
- مقداری تنقّلات به محل کار خود ببریم و آنجا با همکاران خود آنها را بخوریم.
- خود را به شخصی که همیشه در اطراف محل سکونت یا کار خود می‌بینیم معرفی کنیم و با او دوست شویم.
- به مدیر یا رئیس خود بگوییم که چه قدر از کار کردن برای او لذت می‌بریم.
- به همکار یا همکلاسی خود در یک پروژه کمک کنیم.
- نُت‌ها و یادداشت‌های خود را به همکلاسی یا کسی که کلاس را از دست داده است تقدیم کنیم.
- به کارمندان یا کارگران خود بگوییم که از کار آنها رضایت

داریــــم و امیدواریم کـــه بتوانیم با موفقیت پـــروژه را باهم به پایان برسانیم.

- به حرف کارمند ارشد و مقام بالاتر از خود گوش دهیم و او را خیرخواه خود بدانیم.

## ۵) اساتید و معلمان:

- به مدرسه ابتدایی، دبیرستان و دانشگاه گذشته خود، سر بزنیم، و با خرید شیرینی یا گل به دیدار اساتید و معلمان خود برویم.

- از معلمان و اساتید خود قدردانی و تشکر کنیم حتی با نوشتن یک نامه.

- خاطراتـــی زیبایی را که با آنها داشـــته‌ایم در حضور آنها مرور کنیم.

- نـــکات و تعالیمی را که از آنها یـــاد گرفته‌ایم نزد آنها یادآوری کنیم و بگوییم که چه قدر در زندگی ما تأثیر گذاشته‌اند.

- یکی از بهترین کتاب‌هایی که تا کنون مطالعه کرده‌ایم و احتمال می‌دهیم که آن اســـتادمان آن کتاب را مطالعه نکرده اســـت، به او تقدیم کنیم؛ و یک عبارت زیبا در صفحه نخســـت آن برای ایشان یادداشت کنیم.

## (۶) مکان‌های عمومی:

- در عوارضی مسیرهای اتوبانی، فیش خودروی پشت سر خود را حساب کنیم و به خود صندوقدار هم هدیه کوچکی بدهیم.
- اگر در یک صف خرید چیزی (مانند صف نان، خریدن بلیط، و غیره) قرار داریم، جای خود را به نفر پشت سر خود بدهیم.
- اگر در پارک یا شـــهربازی هســـتیم، در موقع رفتن بلیتِ یک وســـیله بازی ایمن را خریـــداری کرده و به بچه‌ها یـــا والدین آنها بدهیم و بگوییم که ما عجله داریم شـــما می‌توانید از این بلیت‌ها استفاده کنید.
- بلیط استخر، سانس ســـالن‌های فوتسال، والیبال، بسکتبال و غیـــره را خریداری کنیم و به طور رایگان یا نصف قیمت در اختیار کســـانی قرار دهیم که در عین اشـــتیاق امکان اســـتفاده از آنها را نداشته‌اند.
- در پمپ بنزین، انعام خوبی به کارمند آنجا بدهیم.
- بلیط فیلم و فیش ورود به پارک‌ها را بیش از نیاز خود تهیه کرده و آنها را در اختیار سایر افراد قرار دهیم.

### (۷) عموم افراد:

- در حضور دیگران یا به تنهایی، از شایستگی‌ها، استعدادها، توانایی‌ها، و ویژگی‌های مثبت دیگران به عنوان هدیه‌ای الهی به آنها تعریف و تمجید کنیم و مشوق دیگران باشیم.

- اگر در مکان‌های عمومی مانند پارک، پیاده‌رو، مجتمع‌های تجاری، اتوبوس، مترو، و غیره انسان مغمومی یا ناراحتی را دیدیم، سعی کنیم او را به نوعی حتی برای چند لحظه خوشحال کنیم؛ به طور مثال، به او یک شکلات بدهیم، با او شروع به صحبت کردن کنیم و یک جوک یا لطیفه برایش تعریف کنیم، با او شوخی کنیم، احوال او را بپرسیم.

- هر از گاهی، تمام کارهای خود را متوقّف کنیم تا به کسی کمک کنیم.

- در غذای خود دیگران را هم سهیم کنیم.

- سعی کنیم یک بسته بیسکویت، کیک، شکلات، آب میوه یا شاخه گل همراه خود در ماشین یا کیف دستی خود داشته باشیم، به کودکان، سالخوردگان یا دیگران که در سر راهمان می‌آیند، یکی از آنها را با لبخند و محبت بدهیم.

- وقتی به زیارت مشاهد مشرفه می‌رویم، سعی کنیم به نیابت از دیگران هم زیارت کنیم.

- از میان وسائل ارزان یا گران گوناگونی که برای خود می‌خریم ببینیم به کدام یک بیشتر علاقه داریم، همان را به دیگران هدیه بدهیم.

- سعی کنیم به بچه‌ها و دیگران با روی خوش و مهربانی سلام کنیم.

- اگر در اطراف محل سکونتمان حیواناتی از قبیل گربه، سگ، انواع پرندگان، زندگی می‌کنند، بدون این که برای سایرین مزاحمتی ایجاد شود، به آن حیوانات غذا بدهیم.

- در رستوران، غذای یک میز دیگر را وقت رفتن حساب کنیم و برویم.

- در فروشگاه، یک جعبه شیرینی، آجیل، گل یا غیره برداریم؛ بعد از پرداخت پول آن، آن را به صندوق‌دار هدیه بدهیم.

- با لبخند و متانت با دیگران سخن بگوییم.

- در موقع رانندگی، مؤدب، خوشرفتار، و آرام باشیم و با احترام و متانت رانندگی کنیم.

- در موقع عبور کردن از در مانند در آسانسور، فروشگاه، غیره در را برای عبور دیگران نگه داریم.

- در اوقاتی که همه عجله دارند، صبوری را تمرین کنیم.

- با خود یک قرار اخلاقی-معنوی بگذاریم، که یا در مورد دیگران سخن نگوییم یا ارزش‌ها، خوبی‌ها و نکات مثبت آنها را به زبان آوریم.

- از وسائل عمومی مراقبت کنیم؛ لامپ‌های روشن بی‌استفاده را خاموش کنیم؛ شیر آبی را که چکه می‌کند ببندیم؛ به درختان یا گیاهان نیازمند به آب، آب بدهیم؛ به تمام مراتب زندگی و حیات اطراف خود احترام بگذاریم.

- یک اثر هنری با محتوای معنوی خلق کنیم، یک مطلب اخلاقی بنویسیم، یک نکته حکیمانه در زندگی خود را کشف کنیم و آن را به کسی تقدیم کنیم.

- یک کار برای شخصی انجام دهیم: فیش بانکی او را پرداخت کنیم؛ پیامی از جانب او برای کس دیگری ببریم؛ به همراه او برای کمک به او به خرید برویم؛ مأموریتی را برای او به انجام برسانیم.

- خودکار خود را در بانک یا مکان‌های دیگر برای استفاده

عمومی بگذاریم. یک خودکار در جیب خود داشــته باشیم تا در موقع نیاز دیگران به آنها بدهیم.

- یک ســاعت از زمان‌های خود را به ایــن اختصاص دهیم که آن شــغل یا تخصص خود را به طور رایگان به شخصی که مشتاق یادگیری آن است تعلیم کنیم.

- دیگران را در شــادی‌ها، استعدادها، توانایی‌های خود شریک کنیم.

- در موقع رانندگی، اجازه دهیم کســی که عجله دارد، زودتر رد شود.

- از کنار بدی‌ها، ناخوشی‌ها، زشتی‌ها، و همچنین آزار دیگران، راحت و بزرگوارانه بگذریم.

- ســعی کنیم برای همه یا دست‌کم یک نفر نقش کسی را داشته باشیم که او با دیدن و مصاحبت با ما شاد می‌شود.

- به کودکان، همســران، و والدین خوبی‌های خانواده‌شــان را یادآوری کنیم.

- خوش‌بین، مثبت‌گرا، شاد، مهربان، قوی، حامی و کمک حال دیگران باشــیم: خوبی‌ها را در دیگران تشــخیص دهیم؛ همواره

خیرخواه دیگران باشیم؛ دعا و آرزوی خیر برایشان بکنیم. (گلایه، شکایت، ناراحتی، و تنفر را از خود دور کنیم).

- کارهای زمین مانده را که دیگران نمی‌خواهند انجام دهند انجام دهیم.

- از کارگرانی که برای انجام کاری به خانه ما می‌آیند، با چایی، میوه، شیرینی پذیرایی کنیم.

- از دوستان یا بستگان خود بخواهیم که در انجام کار خیری با ما همکاری کنند.

- کسی را که در گذشته از او تنفّر داشتیم، به خاطر خدا از صمیم قلب ببخشیم و برای او آرزوی موفقیت کنیم.

- از موفقیت دیگران در عرصه‌های مختلف شاد شویم و آن موفقیت‌های را برای کسانی که نمی‌دانند بازگو کنیم.

- اگر اطلاعاتی درباره تعمیرگاه خوب وسایل مختلف، رستوران خوب، فروشگاه خوب، و غیره داریم، در اختیار دیگران قرار دهیم.

- مهارتی عمومی را به دیگران یاد دهیم. از جمله مهارت‌های عمومی می‌توان این موارد را بیان کرد: رانندگی، شنا، دوچرخه‌سواری، بازی فوتبال، بسکتبال، والیبال، پینگ‌پنگ، خواندن کتاب، نوشتن، و غیره.

- اهمیت «ایده‌ها و کارهای مهربانانه» را برای دیگران بازگو کنیم؛ و نحوه انجام دادن روزانه آنها را به دیگران تعلیم دهیم.

- اگر بطری خالی، پلاستیک، پوست میوه، و غیره در خیابان یا کوچه دیدیم، آن را در سطل زباله بیاندازیم.

- در موقع ملاقات، به هر کس یک جمله زیبا بگوییم.

- وقتی با کسی دست می‌دهیم، تا زمانی که او دست خود نکشیده است، دست او را به گرمی بفشاریم.

- وقتی کسی با ما سخن می‌گوید، به صورت او خیره نشویم، رو به سوی او باشیم، و به سخنانش خوب گوش کنیم.

- با خود یک قرار معنوی دیگر بگذاریم: هیچ کس را تحقیر نکنیم، دشنام ندهیم، عیب‌جویی نکنیم، نفرین نکنیم، عذر کسی را رد نکنیم، غیبت نکنیم، تهمت نزنیم. تا حد امکان، سختی‌ها، ناراحتی‌ها و دردهای خود را برای دیگرانی که کاری از دستشان برنمی‌آید بازگو نکنیم بلکه به جای بازگو کردن آنها، صبوری کنیم.

- سعی کنیم از هر فرصتی جهت لذت‌بخش‌تر شدن لحظات‌مان با دیگران استفاده کامل کنیم.

- در مناسبت‌های مذهبی، در توزیع غذاهای نذری کمک کنیم؛ جلسه عزاداری هر چند کوچک در منزل خود برقرار کنیم؛ پیامک

یا ایمیل‌هایی با شعرهایی درباره اهل بیت(ع) برای دیگران ارسال کنیم؛ در مناســبت هر امامی، به نیت ایشــان یک کار خیر انجام دهیم؛

- از راننده اتوبوس یا تاکسی برای رانندگی خوبش تشکر کنیم.

- در خیابان به چند نفر که مشغول خدمت و کارشان هستند، از روی تحسین لبخند بزنیم.

- وقتی کسی عطسه می‌کند، به او بگوییم عافیت باشد.

- همواره در ذهن خود راهی را برای بی‌گناه و مبرّا بودن هر انسانی نگه داریم.

- اشتباهات دیگران را فراموش کنیم.

- شــاید یک توصیه معنــوی که خیلی در مهربانــی به مردم به کمک‌مان بیاید این باشد که هیچ گاه خودمان را از هیچ کس بهتر نبینیم. در این صورت هر کس را شایسته مهربانی خواهیم دید.

- به انجام تعهّدات سر موعد خودش ملتزم باشیم.

## تذکّری راجع به پدر و مادر

مادامیکه آدمی در زمین است، پدر و مادر او گرچه مرده باشند، بند ناف او به کائنات‌اند.

هر رزق مادی یا معنوی که می‌خواهد به آدمی برسد از این بند ناف است که باید بگذرد و اگر ایشان از فرزندشان دل چرکین باشند، رزق مسدود می‌شود. هر دعایی که می‌خواهد بالا رود از این کانال است که باید بگذرد و اگر ایشان از فرزند ناخرسند باشند، دعا حبس می‌گردد.

خداوند کلید بهروزی دنیا و آخرت تو را همینجا در خانه‌ات و در کنارت قرار داده؛ کجا می‌روی؟ نزد که می‌جویی؟

هرچه آدمی در حرمت نگه‌داشتن به والدین بکوشد، حرمتش در زمین محفوظ‌تر است.

اگر به حرف آنها گوش نکنی خدا وادارت می‌کند به حرف خیلی‌ها گوش کنی.

اگر اینجا ذلیل نشوی خدا در برابر کسانی ذلیلت می‌کند که به تو شفقت ندارند.

اگر اینجا صبر نکنی خدا وادارت می‌کند جایی صبر کنی که اجری هم بر آن مترتب نیست.

هرچه آدمی در برابر والدینش خاکساری کند، بیشتر به او می‌دهند و بلندمرتبه‌اش می‌کنند.

تسلیم در برابر والدین راحت‌ترین راه تسلیم در برابر کائنات است.

نیست شدن در برابر والدین راحت‌ترین راه وصول به نیستی است.

اگر مقامان عارفان را می‌خواهی، راهی که بسوی حق می‌رود از همین‌جاست که می‌گذرد. از همین‌جایی که خداوند تو را خلق کرده.

از همین‌جاست که باید به خانهٔ حقیقی‌ات باز گردی.

قرآن مجید، پس از ایمان به خدا مهمترین مسئله را احسان به والدین می‌داند:

۱. وَ إِذْ أَخَذْنا ميثاقَ بَني إِسْرائيلَ لا تَعْبُدُونَ إِلاَّ اللَّهَ وَ بِالْوالِدَيْنِ إِحْساناً وَ ذِي الْقُرْبى وَ الْيَتامى وَ الْمَساكينِ وَ قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْناً وَ أَقيمُوا الصَّلاةَ وَ آتُوا الزَّكاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلاَّ قَليلاً مِنْكُمْ وَ أَنْتُمْ مُعْرِضُون (بقره: ۸۳) و (یاد آرید) هنگامی که از بنی اسرائیل عهد گرفتیم که جز خدای را نپرستید و نیکی کنید درباره پدر و مادر و خویشان و یتیمان و فقیران، و به زبان خوش با مردم تکلّم کنید و نماز به پای دارید و زکات (مال خود) بدهید، پس شما عهد شکسته و روی گردانیدید جز چند نفری، و شمایید که از حکم خدا برگشتید.

۲. وَ اعْبُدُوا اللَّهَ وَ لا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئاً وَ بِالْوالِدَيْنِ إِحْساناً وَ بِذِي الْقُرْبى وَ الْيَتامى وَ الْمَساكِينِ وَ الْجارِ ذِي الْقُرْبى وَ الْجارِ الْجُنُبِ وَ الصَّاحِبِ بِالْجَنْبِ وَ ابْنِ السَّبِيلِ وَ ما مَلَكَتْ أَيْمانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لا يُحِبُّ مَنْ كانَ مُخْتالاً فَخُوراً (نساء: ۳۶) و خدای یکتا را پرستید و هیچ چیزی را شریك وی نگیرید و نسبت به پدر و مادر و خویشان و یتیمان و فقیران و همسایه دور و نزدیك و دوستان موافق و رهگذران و بندگان که زیردست تصرف شمایند نیکی کنید، که خدا مردم متکبّر خودپسند را دوست ندارد.

۳. قُلْ تَعالَوْا أَتْلُ ما حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ أَلاَّ تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئاً وَ بِالْوالِدَيْنِ إِحْساناً وَ لا تَقْتُلُوا أَوْلادَكُمْ مِنْ إِمْلاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَ إِيَّاهُمْ وَ لا تَقْرَبُوا الْفَواحِشَ ما ظَهَرَ مِنْها وَ ما بَطَنَ وَ لا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلاَّ بِالْحَقِّ ذلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ (انعام: ۱۵۱) بگو: بیایید تا آنچه خدا بر شما حرام کرده همه را بر شما بخوانم، و آن اینکه به هیچ وجه شرك به خدا نیاورید، و به پدر و مادر احسان کنید، و دیگر اولاد خود را از بیم فقر نکشید، ما شما و آنها را روزی می‌دهیم، و دیگر به کارهای زشت آشکار و نهان نزدیك نشوید و نفسی را که خدا حرام کرده (محترم شمرده) جز

به حق به قتل نرسانید. خدا شما را به این اندرزها سفارش نموده، باشد که تعقل کنید.

۴. وَ قَضى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُوا إِلاَّ إِيَّاهُ وَ بِالْوالِدَيْنِ إِحْساناً إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُما أَوْ كِلاهُما فَلا تَقُلْ لَهُما أُفٍّ وَ لا تَنْهَرْهُما وَ قُلْ لَهُما قَوْلاً كَريماً (اسراء: ۲۳) و خدای تو حکم فرموده که جز او را نپرستید و درباره پدر و مادر نیکویی کنید و چنان که یکی از آنها یا هر دو در نزد تو پیر و سالخورده شوند (که موجب رنج و زحمت تو باشند) زنهار کلمه‌ای که رنجیده خاطر شوند مگو و بر آنها بانگ مزن و آنها را از خود مران و با ایشان به اکرام و احترام سخن‌گو.

۵. وَ وَصَّيْنَا الْإِنْسانَ بِوالِدَيْهِ إِحْساناً حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهاً وَ وَضَعَتْهُ كُرْهاً وَ حَمْلُهُ وَ فِصالُهُ ثَلاثُونَ شَهْراً حَتَّى إِذا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَ بَلَغَ أَرْبَعينَ سَنَةً قالَ رَبِّ أَوْزِعْني أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلى والِدَيَّ وَ أَنْ أَعْمَلَ صالِحاً تَرْضاهُ وَ أَصْلِحْ لي في ذُرِّيَّتي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَ إِنِّي مِنَ الْمُسْلِمينَ (احقاف: ۱۵) و ما انسان را به احسان در حق پدر و مادر خود سفارش کردیم، که مادر با رنج و زحمت بار حمل او کشید و باز با درد و مشقّت وضع حمل نمود و سی ماه تمام مدت حمل و شیرخواری او بود تا وقتی که طفل به حد رشد رسید و آدمی چهل ساله گشت (و عقل و کمال یافت آن گاه سزد

که) عرض کند: بار خدایا، مرا بر نعمتی که به من و پدر و مادر من عطا فرمودی شـــکر بیاموز و به کار شایسته‌ای که رضا و خشنودی تو در آن است موفق دار و فرزندان مرا صالح گردان، من به درگاه تو باز آمدم و از تسلیمان فرمان تو شدم.

چند روایت:

۱. بحارالانـــوار ج۱ ۱۴۴ : امـــام صـــادق ع : بهترین چیزی که می‌شـــود با آن به خدا نزدیک شد، پس از شـــناخت او(منظور از شناخت، دوستی با خداست)، نماز است و نیکی به والدین

۲. بحارالانوار ج۱ ۲۰۴ : پیامبر اکرم(ص) : مجالست با علماء عبادت است. به علی ع نگریستن عبادت است. به کعبه نگریستن عبادت است. به قرآن نگریستن عبادت است. به والدین نگریستن عبادت است.

۳. بحارالانـــوار ج۳ ۸۳ : امام صادق ع : صلاح دین در به عدل رفتار کردن میان انسانهاست و به پدر و مادر خویش نیکی کردن.

۴. بحارالانـــوار ج۶ ۹۸: امام صـــادق ع : خداوند از رنجاندن والدین برحذر داشـــته زیرا که رنجاندن آنهـــا به خروج از طاعت خدا می‌انجامد و موجب کفران نعمت است و شکر آدمی را باطل

می‌کند و رنجاندن والدین عاقبت به کم شـــدن نسل آدمی و قطع رحم می‌انجامد....

۵. بحارالانـــوار ج۶ ۱۰۷: امام صادق ع : نیکی به والدین باعث نگه‌داری از سخط خداست.

۶. بحارالانوار ج۱۰ ۳۶۸: رســول خـــدا(ص) : نظر به صورت پدر و مادر، و به قرآن، و به دریا عبادت است.

۷. بحارالانـــوار ج۳۰ ۱۵۰: امام صادق ع : از خدا بترســـید و نسبت به والدین خود عصیان نکنید، که رضایت آنها رضایت خدا و خشمشان خشم خداست.

۸. بحارالانوار ج۳۸ ۱۹۶: رسول خدا(ص) : نظر به خداشناس عبادت اســـت، نظر به حاکم عادل عبادت اســـت، نظر به والدین با رأفت و رحمت عبادت اســـت، و نظر به دوســـتی که برای خدا دوستش می‌داری عبادت است.

۹. بحارالانوار ج۵۱ ۲۶۳: امام صادق ع : ر نجاندن پدر و مادر موجب نکبت است، قلّت نسل می‌آورد و تمدن را ویران می‌سازد.

۱۰. بحارالانـــوار ج۶۶ ۳۸۶:رســـول خـــدا(ص) : کســـی که چهارصفت در او باشد بهشتی است: حسن خلق با مردم، راه آمدن با گرفتار، شفقت بر والدین، و احسان به زیردستان.

۱۱. بحارالانوار ج ۷۰ ۳۷۳ : رســول خدا(ص) : سه گناه است که عقوبتش زود گریبان را می‌گیرد: عقوق والدین، ســتم به مردم، و ندیدن احسان.

۱۲. بحارالانوار ج ۷۰ ۳۷۴: امام صادق ع : از گناهانی که محیط را ظلمانی می‌کنند سحر است و کهانت و ستاره پرستی و تکذیب سرنوشت و عقوق والدین.

۱۳. بحارالانــوار ج۷۱ ۴۲: امام صادق ع : اگــر خدا کلمه‌ای کوچکتر از اُف می‌شــناخت همانرا حرام می‌ساخت(زیرا خدا در قرآن فرموده حتی به آنها اُف نگو).

۱۴. بحارالانوار ج۷۱ ۵۶: امام باقر ع : خدا در سه چیز رخصت نداده: اداء امانت که باید به نیکوکار و بدکار امانتی را که به تو داده برگردانی، وفاء به عهدی که با کســی بسته‌ای چه آن کس نیکوکار باشد و چه بدکار، و نیکی به پدر و مادر چه آنها نیکوکار باشند چه بدکار.

۱۵. بحارالانوار ج۷۱ ۵۸: امام صادق ع : کســی نزد پیامبر آمد و از نیکی که والدین پرسید، رسول خدا(ص) مادر را بر پدر مقدم فرمود.

۱۶. بحارالانوار ج۷۱ ۶۲ ۲:رسول خدا(ص) : از نافرمانی پدر و مادر بپرهیزید که عاق والدین را به بهشت راهی نیست.

۱۷. بحارالانوار ج۷۱ ۷۰: رسول خدا(ص) : همان مراعاتی را که فرزند باید نسبت به والدین کند، ایشان نیز، اگر فرزند صالح باشد، باید نسبت به او روا دارند.

۱۸. بحارالانوار ج۷۱ ۷۴: امام صادق ع : عقوق والدین از گناهان کبیره است زیرا خداوند در قرآن آنرا عصیان و شقاوت خوانده.

۱۹. بحارالانوار ج۷۱ ۷۴: امام رضا ع : خدا عقوق والدین را حرام کرده زیرا موجب سلب توفیق طاعت خداست و حرمت نگهداشتن نسبت به خدا.

۲۰. بحارالانوار ج۷ ۷۷:امام صادق ع : بر والدین از حسن معرفت به خداست، زیرا هیچ عبادتی مانند حرمت نگهداشتن والدین نیست از حیث سرعت رسیدن پاداشش به عابد، زیرا حق والدین از حق خدا مشتق شده است.

۲۱. بحارالانوار ج۷۱ ۸۳: امام صادق ع : صدقهٔ نهانی غضب خدا را فرومی‌نشاند، بر والدین و صلهٔ رحم بر طول عمر می‌افزایند.

۲۲. بحارالانوار ج۷۱ ۸۵ :امام صادق ع : بر والدین و صله رحم حساب آخرت را آسان می‌کنند همانطور که خدا فرموده« کسانی

که وصل می‌کنند به آنها که خدا به وصل کردنشان فرمان داده و در برابر خدا خشـــیت می‌ورزند و از سوء حساب آخرت می‌ترسند»، ارحام خود را صله کنید ولو به یک احوالپرسی.

۲۳. بحارالانــوار ج۷۳ ۳۱۷: امام صادق ع : خواندن والدین به نام کوچکشان موجب فقر اســـت. نفرین کردن به والدین موجب فقر است.

۲۴. بحارالانــوار ج۷۶ ۴ : امام صادق ع : گناهان کبیره که خدا فرموده اگر از آنها دور باشید مابقی گناهان شما را می‌آمرزم، هفت عدد اســـت: کفر، قتل، عقوق والدین، خوردن مال یتیم، ربا، فرار از جنگ، در سرزمین سکنا گزیدن که ایمان آدمی کمرنگ شود.

## رابطه خوب- رابطه بد

خیلی‌ها میگویند رابطه خوبی با پسرشـــان، پدرشان، زنشان، یا رئیسشان ندارند. براستی علت و ریشه اینکه میان دو نفر یک رابطه خوب شکل نمیگیرد چیست؟

برای پاسخ به این سوال باید نخست به این مطلب توجه کنیم که اصولا چرا مردم در پی ایجاد رابطه با هم هستند؟

ریشـــه ایجاد رابطه، نیاز به وجود کس دیگری اســـت که آدم در

کنار او احســـاس رضایت کند و بودن با او به آدم انرژی و آرامش بدهد. در واقع همه ما دوستان زیادی را میآزماییم و پیوسته دوستان خود را عوض میکنیم تا ســـرانجام چند نفری را پیدا کنیم که بودن با آنها برایمان لذت‌بخش اســـت و ســـعی می‌کنیم اوقات فراغت یا حتی کاری خود را با آنها بگذرانیم. اما همیشـــه اینطور نیست. گاهی شـــما لازم است در کنار کسی زندگی کنید یا به تناوب با او همنشین شوید و امکان انتخاب برای شما وجود ندارد این در مورد شـــریک کاری، همکار، همکلاســـی و از آن مهم‌تر همسر و افراد فامیـــل صدق میکند. در این موارد که معاشـــرت یک امر اجباری اســـت وجود رابطه خوب باعث آرامش و انـــرژی مثبت و وجود رابطه بد باعث اضطراب و تنش و حس تنفر میشـــود. لذا در زمینه «مهارتهای زندگی» همه ما باید روشهای ایجاد یک رابطه خوب، و احراز از رابطه بد را بیاموزیم. بله، این مهم آموختنی اســـت و با تعلیم فراگرفته میشود و به مثابه یک فن است.

رابطه خوب همانطور که گفته شـــد یعنـــی لذت بردن از در کنار هم بودن و رابطه بد یعنی عذاب بردن از هم‌نشینی با هم. عواملی که منجر به لذت رابطه میشود زیاد است اما همه آنها را میشود در یک کلمه خلاصه کرد و آن دریافت انرژی مثبت یا همان **عشق** از

طرف مقابل است و به همین نحو عواملی که منجر به عذاب میشود نیز در دریافت انرژی منفی  از طرف یا همان **تنفر** خلاصه میشود. پس سوال این است که چگونه به هم عشق بورزیم و چگونه نفرت حواله هم نکنیم. اگر کسی بیاموزد که دیگران را دوست داشته باشد از بـــودن با آنها لذت میبرد و لذا آنها هم از بودن با او لذت میبرند و اگر کسی نادانسته دیگران را دوست نداشته باشد یعنی نیاموخته باشـــد که چطور میشود دیگران را دوست داشت، نه از بودن با آنها لذت میبرد و نه دیگران از بودن با او لذت میبرند. پس باید راههای عشق ورزی و موانع آنرا بررسی کنیم.

## هنر عشق‌ورزی

### ۱ . طـرف را همانطـور کـه هسـت بپذیرید و در پی ایجاد تغییـر در او نباشید .

لحظاتی که کسی پیش شماست  باید بجای درس دادن، صرف درس گرفتن شـــود. فکر کنید که تنها چند ساعت این فرد مهمان شماست و آنچه لازم است لذت بردن از کنار هم بودن است. پس بجای صرف وقت برای آموزش مقررات خانه و آدابتان به او- که او هرگز نخواهد آموخت چون ارزشی برای او  ندارد- وقت را صرف

لذت بردن از او کنید. همه انسانها به دیدار هم رفتن را به عنوان لحظات استراحتشان قلمداد میکنند و مسلماً حوصله ندارند آن لحظات محدود، صرف آموزش چیزهای بی‌ارزشی شود که فقط برای شما مهم است. مثلا اینکه با دمپایی ایوان توی هال نرو، یا قاشق‌های کثیف را فلان جا نگذار، یا فلان پتو را برندار، یا در ماشین را یواش ببند، یا وقتی سفره را میچینی فلفدان سمت راست نمکدان باشد و از این قبیل... اگر مسئله حیاتی است بجای دستور دادن، خودتان آنرا درست کنید وگرنه بگذارید مهمان که رفت آنچه را که -به اصطلاح- خراب‌کاری او و بچه‌هایش میدانید، سرفرصت درست کنید. البته مسئله به این سادگی و واضحی نیست. فرض کنید که یکی از فرشهای شما قیمتی است یعنی برای شما مهم است اما برای مصاحب شما هیچ ارزشی ندارد چون ارزش وسایل یک امر شخصی است و بعضی‌ها ارزش بیش از حد به وسایل خانه را نه تنها یک ارزش بلکه یک ضد ارزش میدانند. حالا فرض کنید مهمان یا همدم شما پرده را کنار میزند و روی فرش آفتاب میتابد. شما یا به او تذکر میدهید؛ که این همان عاملی است که عشق را از میان میبرد؛ یا به او چیزی نمیگویید اما خودتان را میخورید. نکته همین‌جاست. وقتی در حضور مهمانتان

بخاطر یک مسئله بی‌ارزش شروع به خودخوری می‌کنید حتی اگر این خودخوری باعث بداخلاقی و اخم‌کردن شما هم نشود دیگر قادر نیستید انرژی مثبتِ عشق را حواله او کنید و این باعث میشود که وقتی آن فرد از پیش شما رفت با خودش بگوید چرا بودن با این آدم به من آرامش نمیدهد؟ ساده است؛ چون همهٔ وقت بجای با او بودن به فرشتان فکر میکردید. تلاطم وجود شما بدلیل یک مسئله بی‌ارزش مثل فرش، موجی از انرژی منفی را حواله محیط و مصاحب شما میکند و او از بودن با شما احساس لذت نمیکند. ممکن است بگویید آفتاب نخوردن فرش مسئله بی‌ارزشی نیست و خیلی هم مهم است. و شما حتی حاظرید تنها زندگی کنید اما کسی که اینجا میاید باید یاد بگیرد که فرش شما را آفتاب‌زده نکند. در این صورت واقعاً شما مفهوم عشق میان انسانها را نفهمیده‌اید و معشوق واقعی شما همان فرش شماست. زندگی در تنهایی راهی است که پس از چند سال از آن سردرخواهید آورد. نگران نباشید هیچ کس نگران شما نیست. همه میگویند تقصیر خودش بود. آدمها همچنان با هم راحت و از بودن با هم لذت میبرند و این شما هستید که از جمع آنها طرد شده‌اید. حتی ساعاتی را هم که برای خدا یا به اجبار و یا به دلایل منافع دیگری که از محیط شما میبرند

ممکن است پیش شـــما بیایند، همان ساعات هم با شما نیستند. آنها کســـی را که فرشـــش را از آنها بیشتر دوســـت دارد از صفحه دل خـــود بیرون کرده‌اند گرچه به شـــما لبخند بزنند و حفظ ظاهر کنند اما حقیقتا نمیتوانند شـــما را دوســـت داشته باشند چون شما نتوانســـته‌اید آنها را دوســـت بدارید. پس اگر میخواهید به دیگران عشـــق بورزید، فرش و خانه و مایملک خود را رها کنید و از ظرف ذهـــن خود بیرون برانید. وقتی جای خالی پیدا شـــد میتوان آنرا به انسانی بخشید تا در دل شما بنشیند و شما را دوست داشته باشد. انســـانی که وقتی را که اختصاص داده با شـــما باشد آزاد است تا خراب کاری کند نه اینکه زیر ذره بین شما و توی درس اخلاق شما باشد تا قوانین و مقررات خانه و دفتر شما را یاد بگیرد. کشمکش با آدمها آنها را خســـته می‌کند و از شما دور میشوند. متاسفانه خیلی از ما جز کشمکش و استعلا بر آدمها راهی برای ارتباط با آنها بلند نیستیم. این اســـت که همه عمرمان بر سر جنگ با این و آن هدر میرود و دست آخر خسته و تنها با یک زندگی بی‌برکت به گوشه‌ای خواهیم خزید. برکت زندگی تعداد دلهایی است که هرکس بدست آورده اما عمر ما در این گذشـــته که دیگران را سرجایشان بنشانیم. کاری که روزگار خودش متصدی انجام آن هست و نیاز نیست ما

خودمان را برایش به زحمت بیاندازیم. آدمهایی که عشق ورزی را نیاموخته‌اند، چون جایی که عشق نباشد جز نفرت چیزی نیست، همان نفرت عامل بقا و استمرار ارتباط آنها با دیگران میشود و ارتباطها همه حول یک جنگ شکل می‌گیرد: جمع کردن لشکر و نگه‌داشتن آن برای غلبه بر خصم خود ساخته. در زندگی این افراد حتی اگر یک دشمنی تمام شود، دشمنی دیگر جای آنرا میگیرد. به عبارتی این آدمها تمام عمرشان صرف جنگ میشود. هر زمان دشمنی جای دشمن قبلی را میگیرد. پدیدار شدن یک دشمن در بیرون از منظومه خانواده برای نزدیکانشان یک نفس راحت است چون اگر این دشمن نبود نیروی نفرتشان به سوی یکی از اطرافیان می‌چرخید. و متاسفانه این یک فرایند ناخودآگاه و بی‌غرض است و ریشه‌اش فرانگرفتن تأسیس ارتباط با دیگران بر مبنای عشق.

### ۲. به او انتقاد نکنید بلکه از او تعریف کنید.

ببینید بستر تعامل شما با کسی که نزدیک شما میاید چیست؟! مهمترین دلیلی که مردم پیش یک نفر میایند و با او مصاحبت میکنند اینست که وقتی می‌روند احساس خوبی دارند. پس بجای تخریب آنها روی نقاط مثبت آنها دست بگذارید و احسنت

احســـنت بگویید. انسانهای متعالی همیشه پذیرای عدهٔ زیادی از مردم هستند و انســـانها از بودن با آنها احساس لذت می‌کنند. گاه اتفاق افتاده است که یک آدم به ظاهر بدکار مرید یکی از عرفا شده اســـت و دیگران گفته‌اند: آقا میدانید این آدم چه کاره اســـت؟ و او می‌گفته بله ولی هرکس به این سرا درآید نانش دهید و به او محبت کنید و از ایمانش مپرســـید. و این مرید کم‌کم در اثر تشـــویق‌ها و محبت‌های استاد رشد کرده و در تعالی گوی سبقت را از آدمهای به ظاهر خـــوب برده اســـت. هیچ‌وقت زخم زبان یـــا ملامت با حتی قضاوت از اســـاتید راستین معنوی دیده نشده. آدمهای بزرگ ذرّه‌پرورند. چون خودشـــان بزرگند، ذره‌ها را در کنارشـــان رشد میدهند و می‌پرورانند. کســـانی که در درون تهی و خالی هســـتند برای بزرگ کردن خودشـــان دائم توی سراطرافیان‌شان میزنند. مثل اینکه کسی توی زندگی‌شـــان نبوده که به آنها میدان بدهد. میدان دادن را بلد نیســـتند. سرکوفت‌های مدام ما به اطرافیانمان علاوه بر اینکه ریشه در کوچکی خود ما دارد سبب فراری دادن آنها میشود. ریشه تعریف و تمجید از دیگر انسانها بزرگی خود آدم است. حتی اگـــر آدم واقعا در وجودش این عظمت را ندارد و نمی‌یابد، میتواند این را به عنوان یک فن بکار بگیرد و عمل کند که از اطرافیان **فقط**

تعریف کند و دست از انتقاد بردارد. این راجع به کمالات واقعی؛ اما متاســـفانه انتقادات ما اکثرا راجع به چیزهای بی‌ارزشی است که فقط پیش خود ما کمال محســـوب میشود و دیگران اصلا این چیزها را ارزش نمیدانند. مثلا فرض کنید ما آنقدر روی لباس افراد تأکید کنیم که از بودن با ما خســـته و ذله شـــوند. همه ما نســـبت به مـــوارد بی‌اهمیتی به دلیل تربیت‌های خانوادگی و محیطی خود بیش از حد حساس شده‌ایم. اگر سر آنها کوتاه نیاییم نمی‌توانیم به اطرافیانمان با تربیت و فرهنگ متفاوت عشـــق بورزیم و این باعث دوری ما از هم عذاب آور شدن لحظات با هم بودن میشود.

بدترین نوع ملامت و انتقاد زخم زبان اســـت که مثل یک مرض و بیماری برای انسان است. زخم زبان که متاسفانه خیلی‌ها به آن مبتلا هســـتند یک وبال و نتیجه نکبت اعمالی است که آدم انجام داده. این صفت وقتی در کسی بود در هر روز لااقل یک زخم زبان میزند. زخم زبان شـــاخ و دم ندارد. وقتی از حرف شما برنجند و حرف شما باعث آزار کسی شـــود زخم زبان رخ داده است. زخم زبان چون دل‌شکســـتگی به همراه دارد خیلی برای آدم گران تمام میشـــود و همه‌اش برای آدم نوشته میشود و یک وقتی در سرنوشت به شـــکل درد و غم و تنهایی و بدبختی و نکبت و دشمنی باید آدم

آنها را تســـویه کند. میگویند رنج اواخر عمر اکثر انسانها از زخم زبان است.

ترک این صفت خیلی ســـخت اســـت چون اطرافیان آدم در اثر یک عمر معاشرت فهمیده‌اند که اگر بخواهند عکس‌العمل نشان بدهند باید هر روز را به دعوا و تنش بگذرانند لذا نیش آنروزشـــان را که خوردند کنار میکشـــند و در دلشان نسبت به آن طرف متنفر میشوند ولی به روی خودشان نمیآورند و فقط از حرف زدن و ارتباط برقرار کردن با طرف تا جایی که ممکن اســـت احراز میکنند و این باعث میشـــود طرف نفهمد و در جهت اصـــلاح خودش برنیاید. غریبه‌ها هم که نیش میخوردن و راهشان را میگیرند و میروند. این است که کسی در صدد اصلاح طرف برنمیاید و او روز بروز به این عادت خو میکند و تنهایی او که از این صفت ناشی شده هم به این صفت دامن میزند و همان وقتی که دیگران مجبور به معاشـــرت با او هســـتند هم به زخم زبان میگذرد. راه چاره اگر چه عادتاً ممکن نیست این است که فرد هرجمله‌ای را که به دیگران گفته بنویسد و در پایان روز خودش را محاسبه کند ببیند چند تا از جملات او در طول روز منفی بوده. افراد زیادی هســـتند که عادت معاشرتی‌شان و ادبیات کلامی‌شـــان فقط و فقط زخم زبان اســـت. اینها معمولاً

در جمعی که هســتند یک هم تیمی برای خودشان پیدا میکنند و به دیگران زخم زبان میزنند و خودشـــان و هم‌تیمی‌شان می‌خندند یا جانب هم را میگیرنـــد. این افراد از برقـــراری ارتباط با دیگران ناتوان‌انـــد و برای فرار از این فقـــدانِ توانایی، از افراد جمع یکی را انتخاب میکنند یا یک نفر را که با آنها بیشتر متناسب است به زور وارد جمع کرده و اوقات خودشان را با او و در برابر بقیه نه در کنار آنها می‌گذرانند. فرد شـــریک، معمولا یک آدم نوکر صفت است و قربانیـــان زخم زبان بقیه نزدیکان و همکاران آنها. در قرآن کریم از زخم زبان زدن و ایراد گرفتن(همزه و لمزه) به شـــدت نهی شده و آنرا عامل تیرگی سرنوشت انسان دانسته.

### ۳. دستور ندهید. چیزی نخواهید. به خدمت نگیرید.

راز و رمز اینکه دیگران آدم را دوست بدارند یک چیز است: به آنها دستور ندهید و به خدمتشان نگیرید و از آنها چیزی نخواهید بلکه خدمتشـــان کنید و به آنها چیزی بدهید. رمز محبوبیت پیامبران و اولیای دینی همین بوده. روایت است که مسیح(ع) بلند میشد و به اصرار پای حواریون را میشست و می‌گفت شما در برابر شاگردانی که پس از شـــما میایند چنین تواضع کنید و میگفت: من خادم به

مردم مبعوث شـــدم نه مخدوم. در هر حال اینها نیز همه ریشه در حس استغنا و بزرگی واقعی انسان دارد. حتی اگر کسی این عظمت در او نیســـت، اگر می‌خواهد از بودن با مردم لذت ببرد و از بودن با او لـــذت ببرند در اوقات بودن با آنها بـــه آنها خدمت کند. اگر توانســـت با عشق خدمت کند بتی در درون او شکسته خواهد شد و بـــراه تعالی معنوی که همانا تواضع درونی اســـت میافتد. وگرنه لااقل سعی کند آنها را به کار نگیرد و مخدومشان نکنند و بار روی دوششـــان نگذارد تا هروقت خودشان داوطلب شدند کاری کنند. کسی که اینچنین باشـــد مردم به او عشق میورزند و نیروی عشقی که حواله او میکنند زندگی‌اش را سرشار از لذت و سرور میکند.



## راجع به معرفت

سومین رکنِ راه را یافتن، در راه بودن، در راه ماندن، و پیش رفتن در راه، داشتن علم و معرفت است.

دایرۀ رشـــد و تعالی روحی هرکســـی، بقدر سعۀ علمی اوست.

خداوند در سورۀ مجادله می‌فرماید:

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ (مجادله: ۱۱) خدا بواسطه ایمان و علم، درجات شما را رفعت میبخشد.

ایمان باور و محبت به خداست و علم شناخت خدا. نخست ایمان نصیب آدم میشود و بعداً عنایات دیگری لازم است تا علم نیز نصیب آدمی گردد. یعنی علم نصیب عدّه کمی از مؤمنین است و همه آنها لایق آن نیستند. پس علم نعمتی خاص‌تر از ایمان است. مقصود از علم، در کتاب و سنت، "ما یُطاعُ اللهُ به و یُعرَف" است یعنی آنچه خدا با آن شناخته و اطاعت میشود. نجاری و آهنگری و اسلحه‌سازی و خانه‌سازی و شیمی و جانورشناسی و طب، علم -به معنایی که در قرآن و روایات- بکار رفته نیستند، بلکه صنعت و حرفه و فضل و تجربه‌اند. علم، ربط ماسوی به خداست و شناخت اوصاف و سنّتهای خدا. علم از آسمان باید بیاید یعنی مأثور باید باشد و بر دل انبیاء نازل شود. ولی صنعت که غایتش رفاه است موکول به خود انسان شده تا هستی را بکاود و قوانین طبیعت را بیابد و طبقش وسیله بسازد و به تسخیر کشد و استعمار (آباد) کند.

خدا به هرکسی ایمان نمیدهد و هر صاحب ایمانی را هم در زمرهٔ اهل علم درنمیآورد. در همین آیه هم راجع به علم، واژه "اوتوا" بکار رفته یعنی علم باید به کسی داده شود. درحالیکه نسبت به ایمان، چنین تعبیری بکار نرفته و گفته آدمی باید ایمان آورد.

عالم کسی اســـت که شریعتِ خدا را میشناســـد، سنّتهای خدا را میداند، اســـماء حق را میشناســـد، طریق عبادت و دعا و ذکر را میداند، رضا و ســـخط خدا را میشناسد، با انبیاء و اوصیاء و اولیاء خدا تفصیلاً آشناست، مکائد نفس و شیطان را میشناسد،...

آری، خداوند مؤمنین و عالمین را درجه درجه بسوی خود رفعت میدهد. و کلید رفعت و توفیق در ایمان و علم، ادب و ایثار اســـت و خدا به هر چه میکنیم آگاه است.

در تفسیر نورالثقلین از رســـول خدا(ص) روایت است که عالم درجـــه‌اش پیش خدا فوق شـــهید و عابد اســـت و درجه‌ای بالاتر از عالم وجود نـــدارد، جز نبی. در همانجا روایت اســـت که بین عالم با عابد صد درجه فاصله اســـت. تفسیر بحرالعرفان از رسول خدا(ص) روایت میکند که عالم، از شفیعان روز جزاست. کتاب احتجاج از امام عســـکری(ع) روایت میکند که به موجب این آیه، خداوند مؤمن عالم را بر مؤمن غیر عالم برتری داده و مسلمین نیز باید چنین کنند و در حرمت اهل علم بکوشند.

تحصیل علم دین یعنی علم به کتاب خدا و تبیین آن که ســـنّت رسول خداست، بر تک‌تک مسلمین لازم است.

در عمل، بخاطر ضیغ‌وقت و مشخص نبودن أجل، فرد باید اول

از همه سراغ کتاب خدا برود و در فهم ظهورات کتاب خدا که در دنیا و آخرت بر او حجّت است اقدام کند. یعنی بفهمد خداوند اجمالاً چه می‌گوید و چه می‌خواهد. اول از همه هم به ترجمۀ قرآن رجوع کند. در آیاتی که نیاز به مراجعه به تفاسیر هست، به تفاسیر بی‌رنگ که خود قرآن را معنا می‌کنند رجوع کند نه تفاسیری که رنگ کلامی یا عرفانی یا فلسفی دارند.

همچنین در راستای فهم کتاب خدا هرجا که لازم بود سراغ سنّت می‌رود و در راستای فهم این دو هر جا که لازم بود به کتب عالمان دینی که پیشتاز راهی بوده‌اند که شروع به رفتنش کرده، بعنوان رجوع به فهم و تجربۀ دیگران، رجوع می‌کند.

وقتی اساس و روح کتاب خدا را فهمید و فرقان دستش آمد، غوص در آثار حکماء و دیگر مکاتب معنویِ شرق و غرب عالَم مانعی ندارد و گاهاً فهمش را از معنویت دین و تشخیص ذاتیات آن تقویت می‌کند. اما اصل را همیشه باید کتاب خدا بگذارد نه تفسیر این و آن از کتاب خدا یا فهم دیگران از معنویتِ تجربۀ شده بشری.

## رساله‌ای در تبیین علم از دیدگاه کتاب و سنّت

در جامعه کنونی، برای آموختن علوم تجربی، ریاضی و انسانی، رغبتی تمام یافت می‌شود. کلاسهای زیرگروه‌های این سه علم در دانشگاهها پررونق است و همّت بسیاری در تعلیم و تعلّم آنها مصروف می‌شود. رساله‌ای که در دست خواننده است قصد دارد جایگاه ارزشی این علوم سه‌گانه را در سعادت حقیقی انسان روشن کند. از این رهگذر، به تعریف و تبیین معنای علم پرداخته، آنچه را که حقیقتاً در زبان و ادبیات دینی، علم نامیده می‌شود معرفی می‌نماید. پس از روشن شدن معنای این اصطلاح، طریق رسیدن به آنرا ترسیم می‌کند. حاصل این رساله، تصحیح توهّم دانشگاه گرایی و خودباختگی در برابر علوم جدید است. و بیان یك حقیقت فراموش شده که عبارت است از وجوب و لزوم یادگیری آنچه سعادت حقیقی انسان منوط به آن است و آن علم واقعی است، علم دین. در این رساله با ادلّه‌ای که نزد شارع حجّت است به اثبات این حقیقت می‌پردازد که علم آنچیزیست که خداوند با آن اطاعت و شناخته می‌شود: **«العلم ما يُطاع الله به يُعرف»**. ادلّه‌ای که به منزله امضاء حکم عقل حقیقی بوده، هر که سلیم الفطره است را به تسلیم و اذعان وا می‌دارد.

بر خواننده پوشـیده نیست که انسـان موجودی است مرکب از جسم و روح. و جسـم چون مرکب و محملی است که روح برای گذر از عالم جسمانی و دادوستد در امتحانات الهی به آن نیاز دارد پس حقیقت انسان روح اوسـت و اهمیت جسم بیش از اهمیت مرکب و محمل نیسـت. از اینرو پر واضح اسـت که جسم، تنها، مسـتخدم روح است و اگر همّ و تلاش کسی مقصور به پرورش و تیمار بدن بود خاسـر و پشیمان خواهد گشت همانند کسی که به مرض مهلکی مبتلاست اما کوشش او به رنگرزی لباس یا شستن شلوارش منحصر است و هر چه طبیب برای او نسخه می‌پیچد یا او را می‌ترساند و به دوایی خاص تنبّه می‌دهد یا به پرهیزی متوجّه می‌سازد او سراسر غفلت ورزیده، به بازی و خنده برگزار می‌کند، تمام همّتش متوجه اثاث زندگی و البسه خویش است. البته چنین فردی هلاك خواهد شد. حالِ اکثر مردم این دوران نیز چنین است زیرا علاوه بـر اینکه هزاران هزار پیامبر بسـوی آنها آمده و انزار و تبشیر به نهایت درجه خود رسیده و هر آنچه برای سعادت جاودانه او لازم بـوده یا ترکَش واجب بوده به او تبلیغ شـده، امّا او همه را سرسری کنار نهاده و غایت خواست او پر کردن انبان شکم و سپس خالی کـردن آن و یا آمیختن با زنان و مردان به لعب و شـوخی و

مسخرگی و یا جمع کردن طرفدار برای خود و تسخیر قلوب دیگر بندگان و محکم کردن سلطه خود بر آنهاست.

حال آنکه بر انســان واجب است که این نعمت الهی و این علم نورانی را که بسوی او آمده است پاس داشته، با اکتساب آن و عمل به آن در جهــت کمال حقیقی خود که نزدیکی بــه خداوند منّان است قدم بردارد. اما او چشم بر فردای وحشتناك قبر و برزخ بسته و به این اسباب‌های بازی و ابطال وقت خو گرفته است.

عجیب است که بشر برای رفاه و راحتی خود به انواع اکتشافات و اختراعات دســت زده و انــواع علوم و پژوهشــها تدوین کرده؛ اما چشم از طی طریق ســعادت حقیقی خود بسته نه در این راه، علمی تحصیل می‌کند نه به تحقیق و تدقیق مشــغول است. بشر برای حل مشکلات و معضلات بهداشتی و رفع علت بیماریهای جســم چه سعی‌ها که نکرده و چه سختی‌ها که متحمّل نشده، هر روز عضوی از اعضاء مصنوعی ساخته شده و هر ساعت تحقیقی جدید در زمینه علت بیماریها یا درمان آنها به ثبت می‌رسد. هزاران محقّق در کیفیت کار اعضاء و جوارح انســان مشــغول بررسی و در اعتلای ســلامت چند ساله دنیوی او می‌کوشند. اما کثیر بلکه اکثــر نوع بنی آدم از تحصیل و تدریــس و تحقیق حقیقت اصلی

خود و کیفیت سلامت روحانی آن و چگونگی ایمنی از آفات اعتقادي و نکبت‌های ذهني، فارغ البال گشته‌اند. چگونه است که در شناخت داروها یا میزان قند و چربی مجاز خونشان حریص اند که مبادا رگی از رگهای فلان عضوشان بسته شود و به رنج و تعب بیفتند، چگونه است که قوانین بشری به دقّت تمام به نظارت بر کارخانه‌ها و اغذیه‌ها می‌پردازند که نکند چیزی که مضرّ به جسم کسی باشد تولید و تکثیر شود اما هیچ کس در شناخت بیماریهای اخلاق و آفات سوء عقائد و آثار آن بر روح خویش حریص نیست بلکه اصلاً اعتنا ندارد. عجیب است که پسران و دختران خویش را در شناخت تاریخ امم و زمان تاجگذاری فلان جبّار یا میزان کشت پنبه گرگان یا محصولات سیستان یا تعریف جامعه و کشور و دولت یا نقش فلان کلمه در جمله تشویق و تحریض می‌کنیم یا اگر کسی حساب دیفرانسیل و انتگرال معادله‌ای یا میزان سرعت متحرکی یا ماده حاصله از آزمایشی را نتوانست تعیین کند همه او را ملامت کرده، تنبل و کودن می‌شماریم حالا آنکه برایمان هیچ اهمیّتی ندارد که اعتقادات محصّلی راجع به خالق آسمان و زمین و یا اینکه از کجا آمد و به کجا می‌رود چگونه باشد. چگونه است که سرمایه بسیاری خرج می‌کنیم تا فرزندی وارد رشته طب

یا مهندسی یا جامعه‌شناسی شود اما اهمیت ندارد که بداند آنکه بخل یا حرص دارد سرانجام و عاقبتش چگونه است.

چگونه است که تعیین نبض یك بیمار یا تحقیق گشتاور میل لنگ خودرو یا تحلیل یك نظریه جامعه‌شناسی یا تدقیق یك بند جزای عمومی سالها درس و بحث و مباحثه و تحقیق می‌طلبد اما شناخت ناراستی‌های اخلاقی مدفون در نفس این محصلّین نیاز به هیچ درس و بحث و مداقّه‌ای ندارد. آیا ممکن است که ظریف‌ترین علوم که علم معرفت الله و علم معرفت نفس است بخودی خود فرا گرفته شود و نیاز به استاد و کتاب و وقت گذاشتن و دل دادن نداشته باشد؛ حال تمام رشته‌های دانشگاهی کالج و کرسی و استاد و منبع می‌خواهد.

این جز غرور نیست که من و تو از آنچه از ما خواسته‌اند غفلت ورزیده در آنچه معلوم نیست که در سعادت حقیقی ما ابداً نقشی داشته باشد غوص کرده‌ایم. توجه بفرمایید که اگر حرکت بسمت خدا و طیّ مراحل سیر بدون علم ممکن بود چرا خداوند هزاران هزار علَم هدایت بر افروخت؟ که اگر تهذیب اخلاق بدون طیّ مراحل علمی و شناخت خوی متعالی از فاسد ممکن بود چرا خداوند کتابهای مختلف بسوی بشر فرستاد؟ و اگر تحصیل

سعادت اخرویّه بدون مطالعه و استاد دیدن ممکن بود چرا خداوند در زمین حجّتی از پی حجّت قرار داد و آثار علم آنها را به من و تو رساند؟

افسوس بلکه صد افسوس که سطرها و جمله‌های اوهامِ اندیشمندان شرق و غرب را بسیاری از ما، از حفظ کرده‌اند حال آنکه از قرآن که سرمایه عظیم بشریت برای حرکت به سمت خداوند است بی بهره مانده‌ایم. دریغ و صد دریغ از بشر که اشعار و ترانه‌های گمشدگان شاعرمسلکِ وادی جهل را روزانه با خود زمزمه می‌کند اما از این دریای علمِ الهی جرعه‌ای برنداشته. فغان و صد فغان از انسان که با بسیاری از آثار نویسندگانِ وهم پردازِ تاریخ ادبیات جهان آشناست اما کلمه‌ای از کتاب خدا نفهمیده است. چگونه است که ما برای فهم ظنون علوم تجربی یا اوهام علوم انسانی به جدّ بلیغ سعی در تعلیم و تعلّم زبان انگلیسی یا آلمانی یا فرانسوی می‌کنیم و برای رفتن به کلاس زبان و فهم چگونگی تلفّظ آنها بر هم سبقت گرفته به دانستن آن بر هم فخر می‌فروشیم. به این امید که اگر به سرزمین ایشان سفر کردیم بتوانیم جای مطبخ و مستراح را تفحّص کرده از اظهار حاجاتمان متمکّن شویم. یا بتوانیم با آنها اختلاط کنیم تا از تنهایی در دیار غربت به ستوه نیائیم و یا کتب و

رســـالات آنها را خوانده بتوانیم بر همکیشان خود فخر بفروشیم و منیّت نفس را به جولان در آوریم. و یا در نزد عوام امّت خود زبان را به عادت ایشان به تلفّظ لغتی کج و کوله کنیم و خود را سفر کرده و متمدّن جلوه دهیم یا در کشور خود به کار و بار و عزّت احترامی، و مالی و منالی برســـیم و شهوت شکم و فرج را استوار کنیم. آری در لزوم بعضـــی علوم باید تأمّل کرد که نکنـــد هدف از اختراع و ابداع آن حرفه بافی و ســـرگرمی بوده باشد تا اینان نیز حرفی برای گفتن داشته باشـــند تا با فروختن متاع وهمانی خویش به دیگران مانند آنها در این لعب و لهو روزانه نقشـــی بر عهده گرفته باشـــند و بســـا ســـعی بلیغ که از آنان صادر می‌شود در انحصار آن علم به خودشان که مبادا به دست غیر بیفتد و او با آنان در آن حرفه شریك شـــود و نان آنان مثقالی ارزانتر گردد. ممکن است کسی بگوید که مـــن این علوم را به قصد قربتِ به خداوند می‌آموزم یا غرض من، تحصیل عزّت برای مسلمین است، در فصول آینده خواهیم گفت که این مطلب بر فرض صحت مبتنی بر چند مطلب اســـت: یکی شناخت اجمالی نفس و مکائد آن دوم کیفیّت تحقّق قصد و اینکه چه قصدی قربت به پروردگار اســـت ســـوم دانستن این مطلب که کمال، تقرّب به خداوند اســـت چهارم تشخیص وهمانی بودن از

حقیقی بودن قصدِ قربتِ متحقّقه و همه اینها فرع معرفت اجمالی به خداوند اســـت و همه این گزاره‌ها مبتنی بر اکتساب علم الهی و طریقه‌اش اهل بیت(ع) می‌باشـــد، پس از حرکت در مسیر علم، خواهیم دانســـت که سالها در گمان ســـیر می‌کردیم و خود را در صراط مســـتقیم و خطّ بندگی تصورّ می‌نمودیم. غرض آن اســـت که امور و فعالیتهای دنیوی انســـان همه حبط و خسران است مگر آنهـــا که در مجرای صحیح بندگی خدا قرار گیرد، هم صورت آنها مطابق با شـــریعت باشد و هم باطن و ملکوت آنها و بر ماست که به تصحیحِ خود و اعمال خود بپردازیم تا از این خسران دائمی که روز و شـــب در آن غرقیم رهایی یابیم و این منوط است به مراجعه به قرآن و حدیث و یافتن معلمی خبیر و دلسوز. و تتبّع در آثار علم الهی سرانجام قلب را زنده کرده و نور علم در آن مستقّر خواهد شد چنانکه سنّت خدا چنین بوده است.

## اقسام علم و بیان اهمیت هر یك

جواب به این پرسش که علم چیست و مصادیق آن کدام است را به بحث روائی موکول می‌کنیم و اثبات خواهیم کرد که علم چیزی است که پرده‌های وهم را می‌درد و انسان را به حقائق رساننده مسیر بندگی او را روشن می‌کند. آری تنها چنین چیزی است که حقیقتاً علم نامیده می‌شـــود و بســـیاری از چیزهایی که سهواً علم نامیده می‌شـــوند در واقع حرفه و صنعت هستند نه علم. اما در این فصل ما علم را مجازاً به همان معنای وســـیعی بکار می‌بریم که اشتباهاً مصطلح شـــده اســـت یعنی آنچه شامل تفســـیر و فقه و معارف و اخلاق و طب و دارو سازی و مکانیك و جامعه‌شناسی و ادبیات و حقوق و بسیاری رشته‌های دیگر می‌شود.

در این صورت، علم، بعضی از اقسامش از نظر یادگیری واجب عینی اســـت، بعضی واجب کفائی، بعضـــی مباح و حتی بعضی اقسام آن حرام می‌باشد، بر فرد مشخصی یا بر تمامی افراد بشر.

امّا آن علمی که فراگیری‌اش بر تمام افراد بشر واجب عینی است علمی است که سعادت او منوط به آن است بنابراین شارع فراگیری آنرا واجب اعلام کرده اســـت و از هیچ کس پذیرفته نیست که آنرا مهمل بگذارد، تقلید در آن حرام اســـت و بر تك تك افراد واجب

است که خود در آن تحصیل یقین کنند و پایه‌های عقیده‌شان را محکم نمایند و مانند امثال این روزگار نباشند که با اندك معاشرتی با یك وهّابی یا کافر، پایه‌های سست عقائدشان ویران شده و در وادی حیرت سرگردان می‌شوند. بعضی شقوقات این علمِ واجب عبارتند از آنچه مرتبط با معرفة الله، طریق تحصیل آن، شرك و درجات آن، چگونگی ربط افعال الهی با اراده انسان، و هزاران دقائق و ظرائف حول این حقائق. و نیز آنچه مرتبط است با نبوّت و مقام آن، عصمت و علم پیامبر، شناخت پیامبران خدا و نیز آنچه مرتبط است با امامت، معنی و حقیقت آن، نقش امام و وظائف ما در برابر امام عصر خویش، و نیز آنچه مرتبط است با معرفت انسان خویش را، ابتداء و انتهای سیرش اینکه از کجا آمده، در عوالم قبل چه می‌کرده و در عوالم بعد بر او چه خواهد گذشت و با چه میزانی محاسبه خواهد شد و درجات را به چه بها یا بهانه‌ای به او خواهند داد و در تمام ابواب این معارف بسیار ریزه‌کاری‌ها و اسرار موجود است که بعضی از آنها یك شبه سرنوشت او را عوض خواهند کرد. و نیز آنچه مرتبط است با سنّت‌های الهی و اسرار و فوائد و آفات نعمت و نقمت، تا از دائره خوف و رجاء عدل نکند و از صراط مستقیم تعدّی نورزد. و نیز آنچه مرتبط است با

علم تهذیب نفس و مجاهده با آن و شناخت اخلاقِ نجات‌دهنده و هلاك كننده كه خود سالها زحمت و ممارست می طلبد. صد البته كه امثال این علوم است كه شـــقاوت و سعادت انسان را رقم زده، هدف از بعثت رســـل و نصب اوصیاء و جعل اولیاء همین اســـت و یادگیری آنها واجب عینی و فوری اســـت و هیچ عذری از هیچ كس در نیاموختن آنها پذیرفته نیســـت زیرا بسیاری از كبائر ذنوبِ اعتقادی و عملی در ضمن آنها بحث شـــده، از اســـباب هلاكت در سطور آنها تحذیر می‌شـــود و به چگونگی حل و فصل آفات و معضلات در جابجایی آنها تنبیه می‌شود.

و آنچه بعضی بزرگان، عرفان عملی یا ســـیر و ســـلوك شـــرعی نامیده‌اند. و پیرو مســـیرش بوده‌اند از فروع بعضی از همین علوم است كه تنها نصیب خواصّ و موفّقین خواهد شد. از دیگر شقوق علوم واجب كه بر همه لازم اســـت آنرا بیاموزنـــد، علم به احكام عملیّه اســـت یعنی آنچه قوام ظاهر عبادات و صورت معاملات و كیفیت قضاوات و صحت نكاحات منوط به آن است شك نیست كه از این قســـم امور نیز هر كس به هر آنچه نیاز دارد واجب است همانرا فراگیرد. چنانچه در ابتدای رساله‌های عملیّه به این مطلب تذكّر می‌دهند. و طریق تحصیل آن یا مراجعه به آنكس اســـت كه

در قرآن و حدیث تتبّع و تفّقه کرده و به علم رســیده و مجتهد شده است یا برای آنکس که خدا او را مشمول فضل و رحمت خود کرده و ملکه اســتنباط و اجتهاد به او داده، مراجعه به ادّله و اســتخراج حکم از آنها و اجتهاد نمودن است.

حال که اقســام علومی را، که فراگیری آنها واجب عینی اســت اجمالاً بیان نمودیم روشــن می‌گردد که آنچه مع الاسف در زمان ما در میان اکثر عوام متشــرّعه شایع است این است که از این همه علوم مختلفه واجبه، اقتصار کرده‌اند به رســاله توضیح المسائل. علم ایشان به شــریعت منحصر شده است به مراجعه به اهل علم در شناخت آداب تغسیل مخرج و چگونگی اداء کردن صیغه نکاح یا شرعی کردن معامله فاسدی که کرده‌اند و این عین حماقت است که از تحصیل بســیاری از علوم که بر فرد فرد انسانها واجب است و مجال تقلید در آنها نیســت بلکه هر کس باید مجتهد نفس خود و عالم به مکائد آن باشــد و عقاید صحیحه را بداند، بالمرّة غافل شــده و از این دریای نعمت الهی توشه‌ای بر نداشته، از تن آسانی قسم ســهل دین را که با چند حرکت بدن یا زبان حاصل می‌شود، گرفته، به آن اقتصار کرده، گمان می‌کنند متشرّع و با تقوی شده‌اند. این آقایان خود را با امثال زراره بن اعین یار امام صادق(ع) یا مالك

اشـــتر نخعی یار امام امیرالمؤمنین(ع) یا سلمان فارسی صحابی رســـول خدا(ص) یا حضرت عبدالعظیم شـــاگرد امام هادی(ع) یا دیگر ربّانیون تاریخ مقایســـه کنند و ببینند عوالم ایشـــان با اینان یکی است؟ آیا در همان وادی سیر می‌کنند؟ در حالیکه امثال این بزرگان نیز غیر معصوم بودند امّا طالب علم شـــدند و از خداوند، علم خواستند و بسوی خداوند سرعت گرفتند و رسیدند به آنجا که باید می‌رسیدند. اینکه ما خود را از رسیدن به مقامات این صالحین تخطئه کرده، غیر ممکن بدانیم، نهایت دون همّتی و پست منظری و بی توفیقـــی اســـت. کاش از راه بازماندگان لااقـــلّ به تحصیل علمی می‌پرداختند که عاقبت قعود و بازماندگی ایشان را به ایشان می‌نمایاند. کاش لااقلّ در احوال علمای بزرگ شـــیعه چه آنان که درگذشـــته‌اند و چه آنان که در قید حیات‌اند تفکّر می‌کردند. کاش توفیق درك حضور و فهم وصول به ایشان را میداشتند تا ببینند که آیا علم ایشـــان از دین خدا و برنامه هدایت، منحصر است به کیفیت غسل و قرائت نماز یا چگونگی اخراج خمس و تطهیر ثیاب؟ حال آنکه این آقایان بی توفیق حتی همین احکام را نیز درست نمی‌دانند و از چگونگی آنچه خدا امر کرده و از روح تشریع و تدّین بی خبر اند. از همین روست که هزاران معامله فاسد با توجیهات گوناگون

و هزاران بی‌مروتی با تدلیســـات دینی از ایشان صادر می‌شود. از اینروســـت که هنگامی که به نحوه وضو یا غســـل ایشان یا کیفیّت ادا کردن قرائت نمازشـــان با آن اصـــوات عجیب و غریب که هیچ شـــباهتی به صوت بنی آدم ندارد، بر می‌خوری جز افراط کاری و وســـواس مداری در آن نمی‌بینی. کاش عوام امّت می‌گذاشتند که علم عالِم گســـترش یابد و فاصله عالـــم و عامی اندك اندك کمتر شده و نصیب علم او به مستعدین برسد.

مبادا اشکال کنی که تحصیل علم دین با آن وسعت فراگیر نیازمند ترك کار و فعالیت و مهمل گذاشتن معاش است و در چنین روزی همه کس از چنین امری متمکّن نیست. این شبه فاسد که ثمره تن پروری و دنیاطلبی است با نگاه به اصحاب انبیاء و ائمه اطهار(ع) باطل می‌گـــردد زیرا آنان هر یك صاحب شـــغل و حرفه‌ای بودند بعضی خرما فروش بعضی شـــتر چران و بعضـــی باغدار بعضی تاجر بعضی حاکم و وزیر بعضی شـــیمیدان بعضی طبیب. حتی خود انبیاء و ائمه(ع)، بسیاری از ایشان مشغول فعالیّت و صنعتی بوده‌انـــد بعضی زره می‌بافتند بعضی چوپـــان بودند بعضی تاجر، بعضی در مزرعه کار می‌کردند بعضی مضاربه می‌نمودند بعضی چـــاه می‌کندند. و تمامی ایشـــان در همان شـــغل و حرفه دنیوی

خویش از امثال من و تو کار آمدتر و کوشـــاتر بودند، امّا هیچ یك از ملزومات حیات دنیوی و تحصیل معیشـــتی، ایشان را از هدف اصلی خلقتشان که همانا تحصیل علم و معرفت و علم و عبودّیت بر طبق آن بود باز نداشت. آری توفیق تحصیل علم به معارف انبیاء و ائمـــه را به امثال ما هرزه‌ای که هر روز در لغوی ســـرگردان و در باطلی غوطه وریم نمی‌دهند. تا از لغو اعراض نکنیم و دامن همّت از آنچه ما را به کار نیابد بر نچینیم، مدد نخواهیم شد. مسلم است که ول گردی و ول گویی، معاشرت با هر فاسق و با هر فاجری هم پیاله و هم پالکی گشـــتن، با حرکت به سمت خدا و تحصیل علم که مقدمه ضروری آن اســـت سازگار نیســـت. ما که از هیچ طعام شبهه ناکی مضایقه نداریم، ما که شؤونات توهّمی زندگی از اعمال حقیقه صالحه بازمان داشته است، حیات و مماتمان با آنکه قصد رفتن دارد و آهنگ سفر کرده است. برابر نبوده و نیست.

جز این اقســـام که گفته شد دیگر علمی آموختنش واجب عینی نیســـت. پس علوم دیگر اگر از قســـمی باشـــند کـــه حفظ حیات مســـلمین یا حفظ حدود نظامی اقتصادی ایشان منوط به آن باشد یاد گرفتنش واجب کفائی اســـت یعنی پس از اینکه به تعداد لازم به یادگیری آن علم اقدام نمودند و نیاز واجبه مســـلمین تأمین شد،

وجوب از دیگران ســاقط است. پس در این حال یادگیری آن علوم بر دیگران مباح و در صورتیکه ایشــان را از تکالیف واجبه باز دارد حرام است.

از آنچه بیان شــد نتیجه می‌گیریم که علوم دانشــگاهی برخی از آنهاســت که قِوام زندگی مادّی به آن اســت، مانند طب. و نیز برخی از آن‌هاست که بهتر شدن و راحتی زندگی مادی منوط به آن است، مثل بسیاری از اقسام مهندسی. پس شکی در ممدوح بودن تعلّم امثال این علوم بلکه کفائی بودن برخی اقســام آنها نیست به شرطی که مقصود از تعلّم آنها نفع رسانیدن به بندگان خدا باشد و حل کردن مشکلی از مشکلات آنها، پس زهی سعادت که معاش انسان نیز از همین خدمات تأمین گردد. برخی از علوم دانشگاهی نیز هســتند که قصــد و هدف آنها اطلاع رســانی از تاریخ امم و جغرافیای محل زندگی ایشان و رســوم دائر در میان آنهاست این قسم نیز البته دانســتن و یاد دادن آن به دیگران ممکن است دارای ســود و نفع برای بندگان خدا باشد گرچه تنها اجمالی از این علوم در ذهــن آموزندگان آنها باقی می‌ماند. در هر حال هر کس باید به قصد و هدف و ثمره علمی که به آن مشــغول است بیندیشد که آیا بشــر به چنان علمی نیاز دارد یا اینکه آیا ندانستن آن سبب اخلال

نظام عباد می‌باشـــد؟ زیرا بسیارند علومی که هیچ فائده‌ای از آنها حاصل نمی‌شـــود و هیچ ثمره‌ای محقّق نمی‌گردد بلکه برعکس، تنها جوینده آنها ســـالها خود و دیگران را سرکار گذاشته است. در روایات رســـیده از ائمه اطهار(ع) نیز تعلیم و تعلّم این قسم علوم منع شده و آنها را مصداق لغو و لهو دانسته‌اند. مثال فریفتگان این علوم مثال بوزینه‌ای است که او را در قفسی اسیر ساخته‌اند پس او بجای اندیشـــیدن به طرق رهایی از قفس و آموختن آنها به بازی و لعب و مسخرگی مشغول است.

از آنچه گفته شـــد نتیجه گرفته می‌شود که در تعلیم و تعلّم علوم مباحـــه‌ای که فائده‌ای بر آنها مترتّب اســـت یا حتی آن علومی که فراگرفتنشـــان واجب کفائی اســـت، بخودی خود فضیلتی وجود ندارد مگر بواســـطه نیّت فراگیرنده آنها. والّا خدای ناکرده انســـان مصداق آیه شریفه هل ننبّئکم بالاخرین اعمالاً الذّین ضلّ سعیهم فی الحیوه الدنیا و هم یحســـنون أنهم یســـنون صنعاً. در هر حال محل ســـخن اینجاســـت که آیا تحصیل علوم دانشگاهی حتی آن انواعی که به نظرِ محصّل، آموختنش برای او واجب است، او را از آموختن علم دین بی نیاز می‌کند؟ صد البته که خیر، دامنه و حوزه علوم طبیعی حیات دنیوی انســـان است. مشـــغول شدن به تعمیر

این عاریت سرا باید از حد تعادل خارج نشود. اگر این اشتغالات دنیوی برای سعادت انسان کافی بود انبیاء الهی پی در پی مبعوث نمی‌شدند و انسان را با خطاب تَعالَوا به حرکت به بالا فرا نمی‌خواندند. توجّه کنید که در زمان هر یك از انبیاء، فروع فراوانی از انواع علوم موجود بود اما انبیاء مبعوث شدند و سخنِ تازه‌ای سردادند. زیرا البته که هدف و قصد نهائی انسان چیز دیگری است حتی همانطور که گفتیم هر یك از انبیاء و شاگردان ایشان به حرفه و صنعتی مشغول بودند اما آنچه مردم را به آن فراخواندند و از مردم حرکت در مسیر آنرا خواستند چیز دیگری بود البته یکی از هزاران فائده علوم الهی تصحیح نیّت انسان در مسیر همین زندگی مادی و فعالیتهای روزمره اوست به این معنی که علم الهی به انسان می‌آموزد تا شغل و صنعتش را برای خدا انجام دهد، همچنانکه به انسان می‌آموزدکه در شغل و صنعتش غرق نشود. ما نیامده‌ایم که طبیب یا مهندس یا تاجر شویم، آمده‌ایم که به معرفت برسیم، ما مسافران طریق نور هستیم. امّا متأسفانه تمام تلاش و کوشش طفولیت تا پیریِ ما خلاصه می‌شود در اینکه فلان شغل را تصاحب کنیم و به تعمیر خانه و ماشین خود بپردازیم. متأسفانه تنها چیزی که از خود می‌شناسیم تاریخ تولد و میزان تحصیلاتمان است.

متأسفانه نظام ارزشـــی ما نیز در همین حد است که فلانی طبیب است فلانی استاد است حتی در ذهن خویش ارزاق را نیز اینگونه تقســیم بندی می‌کنیم. که فلان رشته مهندسی در آمدش بیشتر از آن یکی اســـت غافل از اینکه نه میزانِ ارزش، این توهّمات است و نه ملاكِ رزق، این بافته‌ها: أهم یقســـمون رحمة ربك نحن قسمنا بینهم معیشتهم فی الحیوة الدنیا

آن زمان که رســـولا ن الهی مردم را به آموختن آنچه از آســـمان نازل شده بود فرا می‌خوانند آیا کسی می‌توانست عذر بیاورد که مرا شغل و حرفه‌ای است و سعی می‌کنم همان را برای خدا بجا آورم و همین کفایت می‌کند، مرا رها کنید تا به کار خودم مشغول باشم؟ حال آنکه علوم الهی دریایی از معارف و حکم و اســرار است که یکی از آنها تصحیح نیّتِ شـــغل و حرفه برای خداســـت. مضاف بـــر اینکه عادتاً نمی‌توان با خواندن این علوم تجربی و کارکردن در وادی آنها به خدا نزدیك شـــد، گرچه این مطلب ممتنع نیست اما عادتاً چنین چیزی رؤیت نمی‌شـــود، زیرا همین مطلب، مبتنی بر چند معرفت اســـت که هر یك متوقّع بر سالها ممارست در علم و درك محضر عالِمی راه رفته دارد: اول، معرفت به خالقِ انسان. دوم معرفت به هدف غائی انســـان که نزدیکی به خداوند است. سوم،

معرفت به اینکه در این کارِ خاصّ، می‌توان قصد قربت به خدا کرد یا خیر؟ که خود مبتنی است بر معرفت به اینکه آیا در این کار رضای خداوند هست یا خیر؟ چهارم، معرفت به ملاکات رضای الهی. پنجم، معرفت به اینکه آیا من به طور خاصّ، توانسته‌ام در این کار قصد قربت کنم؟ که این مطلب مبتنی بر شناخت اجمالی نفس و مکائد آن است و نیز مبتنی بر شناخت معنا و مفهوم و مصداق اخلاص است. ششم، شناخت مکائد شیطان در این قبیل امور و تدلیسات او در این سنخ فعالیتها. هفتم، معرفت به حالات انسان و اقبال و ادبار نفس که به جهت حفظ نیّت، لازم است. هشتم، معرفت به آفات اخلاص و چگونگی ابطلال آن و کیفیت حبط اعمال. نهم، معرفت به آنچه در حین کار پیش می‌آید یا از ملزومات این حرفه خاص است واینکه مکارم اخلاق در تك تك موقعیت‌هایی که پیش آمده چیست و کمینگاههای شیطان کدام است و امتحانات الهی چگونه است، بسا خیر محض که پس از مدتی به شرّ محض بدل می‌شود. بسا آنکس که سالها در مسیری می‌دود به خیال آنکه به خدا می‌رسد اما عاقبتش ختم به شر می‌گردد. در این مقام که اولیاء الهی، فعان و فریاد و گریه بر آورده و از نفس به خدا پناه برده، در این منزلگاه که بزرگان دین

پیوسته از سوء عاقبت خائف و ترسان بوده‌اند، آیا مجال آن هست که من و امثال من آسوده خاطر به بازی مشغول باشیم؟ و بگوییم قصد قربت کردم؟ مگر قصد قربت مانند جا افتادن دنده اتومبیل است که با یك فشارِ دست جا برود؟ من و تو که تاکنون به تکاثر و تفاخر و لعب مشغول بوده‌ایم، در شناخت ابتدائی‌ترین حقائق عالم الکن و کر و کور هستیم، چه رسد به دقیق‌ترین و ظریف‌ترین معارف که جهاد با نفس است. این غرور و شکری که در آن غوطه وریم، اینکه خود را از عباد مخلصین خدا می‌دانیم، این که در توشه اعمالمان هیچ نیست اما خود را چنین و چنان می‌دانیم، همه ناشی از مهمل گذاردنِ معرفت و ترك کردن تعلّم است. این که دست از تفکر برداشته‌ایم اما از طلوع آفتاب تا غروب آن در حال دویدن به این سو و آن سو هستیم. این که نمی‌دانیم خداوند با گذشتگان از صلحا و اشقیاء چه کرد. این که چشم عبرت بین نداریم این که گوش شنوا نداریم همه ناشی از ترك تعلّم و رها کردن علماء دین و مهمل گذاشتن کتاب آسمانی و دست از معصوم(ع) کشیدن است. آری ما در گوش، پنبه چپانده‌ایم تا انزار قومی را که در دین تفّقه کرده‌اند نشنویم چه رسد به اینکه در دین تفقّه کنیم. اگر در روایات آن قدر به علم اهمیت داده، همگان را به خواندن

آن تشـــویق کرده، یادگیری آنرا فرض دانسته‌اند وجود نداشته‌اند آیا مقصود، علم متالوژی یا بول‌شناسی بوده است؟ شاید هم مقصود مجسمه سازی و نقاشـــی بوده است؟! امثال این فنون و صنایع که در آن روزگار وجود نداشته‌اند تا مقصود از علم قرار بگیرند. اینکه حضرات معصومین(ع) خود را محـــزن علم و عیبة دانش معرف کرده‌انـــد، آیا به تدریس طب و نجوم و جامعه‌شناســـی مشـــغول بوده‌اند؟ عزیز من چرا خود را فریب داده در آنچه برایت ســـهل و آسان است سرگردان نموده‌ای؟ اگر به روایات مراجعه کنی خواهی دانســـت که مقصود از علم در تمامی معارف اسلامی معادل نور دانسته شده، آنچه که خدا با آن عبادت می‌شود آنچه حلال و حرام خدا به آن دانســـته می‌شـــود، آنچه راه پر خطر آخرت به آن هموار می‌شود آنچه باآن انســـان از حضیض منیّت به اوج عبودیّت نائل می‌شـــود، آنچه با آن انسانِ خوب از بد باز شناخته می‌شود. بسیار جای تأسّـــف اســـت که امروزه حرفه‌ها و صنعت‌ها با علم اشتباه گرفته شده و بسیاری، از درکِ حقیقتِ علم، عاجز مانده‌اند.

## جرعه‌ای از دریای نور

در این فصل بـــه بازخوانی روایاتِ علم در کتب روائی شـــیعه می‌پردازیم. و ســـعی خواهیم که کثیـــری از روایاتی را که در این موضوع وارد شده است، احصاء و بررسی نمائیم. و تنها روایاتی را حذف نمائیم که مطالب آنها در روایات دیگر به روشـــنی منعکس است. و نیز از چند روایتِ مشابه آنرا که کاملتر است نقل خواهیم کرد. انجام کار به این صورت است که از ابتدای کتاب بحارالانوار شـــروع کرده و هرچه به علم مربوط است بر می‌شمریم و این کار را تـــا پایان جلد دوم این کتاب ادامـــه می‌دهیم. علت انتخاب این دو جلد از مجموعه صد و چند جلدی کتاب این است که این دو جلد متضمن دو کتابِ عقل و علم است.

روایاتی که به هر نحو بـــه تبین معنا و حقیقت علم می‌پردازند، روایاتی کـــه ارزش و اهمیّت چنین علمی را بر می‌شـــمرند و آنرا بر تك‌تك مســـلمین واجب عینی می‌دانند و نیز روایاتی که طریق کسب این علم را برمی‌شمرند؛ مورد نقد و بررسی قرار گرفته‌اند.

در هر مورد سعی شده است آنقدر روایت بر شمرده شود تا خوانند به تواتـــر اجمالی و نیز معنوی بر صحت مطلـــب مورد ادعای ما برســـد گر چه اگر او به خودِ کتاب بحارالانوار مراجعه کند در تك

تك این مسائل روایات آنچنان وافر و کثیرند که از حد تواتر لفظی نیز تجاوز کرده، به حد ضرورتِ دین می‌رسند چنانکه هیچ یك از بزرگان دین نظری مخالف این ضرورت بیان نکرده است.

از آنجا کـــه روایاتِ بحث ما به ترتیب اهمیّت مرتب نشـــده‌اند بلکه ترتیـــب آنها صرفاً ترتیب قرارگیری آنها در دو جلد نخســـت کتاب بحار الانوار اســـت، سزاوار اســـت که خواننده همّت کرده، تمام روایات بحث ما را به دقّت مورد نقد و نظر قرار دهد و با دیدن چند روایت نسبت به کل بحث اظهار نظر ننماید.

حال به بررسی روایات می‌پردازیم:

قال(ع) یغوص العقل علی الکلام فیستخرجه من مکنون الصدر کما یغوص الغائص علی اللولو المستکنة فی البحر

ترجمـــه: عقل بـــر کلام تعمّق کرده و حقیقت آنرا که در ســـینه گویندۀ کلام مخفی است استخراج می‌کند همانگونه که غوّاص، مروارید مخفی شده در دریا را استخراج می‌کند.

شـــرح: از روایات بر می‌آید که معلوم در قالب کلمات مســـتتر است و عقل که قوّه‌ای نورانی است و خداوند در نهاد انسانِ فطری نهاده است پس از غوص و تأمّل در کلام آنرا استخراج می‌کند. در

این روایت یکی از شــرایط مقدماتی برای تابیدن نور علم به انسان سخن رفته است.

در واقــع در این روایت طریق عادی علم بیان شــده اســت که عبارتست از تعمّق بر کلمات، اما کلمات چه کسی؟ مسلم است که کلام آنکه خود به نور علم روشــن نیســت نمی‌تواند علم آور باشد.

(معانی الاخبار) ابی عن علی بن ابراهیم عن محمد بن عیســی عن ابن ابی عمیــر عن یزید الرزاز عن ابی عبدالله(ع) قال قال ابو جعفر(ع) یا بنی اعرف منازل الشیعة علی قدر روایتهم فان المعرفة هی الدرایة للروایة و بالدرایات للروایات یعلو المؤمن الی اقصی درجات الایمان انی نظرت فی کتاب لعلی(ع) فوجدت فی الکتاب قیمة کل امری و قدره معرفته ان الله تبارك و تعالی یحاسب الناس علی قدرما اتاهم من العقول فی دار الدنیا

ترجمه: امام باقر(ع) فرمود:.... معرفت در فهم روایات است و با فهم روایات است که مؤمن به بالاترین درجات ایمان می‌رسد....

شــرح: حدیث در مقام بیان این مطلب که راهی که به قرب حق تعالی می‌رسد از کنکاش در روایات و فهم آنها می‌گذرد.

کان فی وصیة الکاظم(ع) لِهشام:

یا هشـــام من عقل عـــن الله تبارك و تعالی اعتـــزل اهل الدنیا و الراغبین فیها و رغب فیما الوحدة عند ربه و کان انسه فی الوحشة و صاحبه فی الوحدة و غناه فی العیلة و معزّه فی غیر عشیرة

ترجمـــه: امام کاظم(ع) فرمود: ای هشـــام هر کـــه از خداوند کســـب دانش کرد، از اهل دنیا و راغبین به آن کناره جسته، به آنچه نزد خداوند اســـت راغب می‌گردد. به تنهایی انس گرفته و نیاز به مصاحب ندارد، غنـــای او در فقر و عزّت او بدون عشـــیره فراهم است.

شـــرح: حدیث در مقام بیان آثار علم الهی بـــر روی دارنده آن اســـت و بعضی صفات عالم ربّانی را بیان می‌کند. روایت دیگری عبـــارت عقل من الله را اینگونه تفســـیر می‌کنـــد فعمل لطاعته و اجتنب لسخطه

یا هشـــام ان کل الناس یبصر النجوم و لکن لایهتدی بها الا من یعرف مجاریها و منازلها و کذلك انتم تدرســـون الحکمة ولکن لا یهتدی بها منکم الا من عمل بها

ترجمه: امام کاظم(ع) فرمود: ای هشـــام همه مردم به ستارگان می‌نگرند اما جز کســـی که مجاری و منازل آنها را بداند نمی‌تواند از آنها مسیر خود را بیابد. شـــما نیز این چنین هستید. حکمت را

می‌خوانید اما نمی‌توانید با آن راه خود را بیابید جز اینکه به آن عمل کنید.

شرح: حدیث در مقام بیان این مطلب است که عمل و بکار بستن علم برای فهم حقیقیِ آن علم و نیز فرا گرفتن علم جدید و سرانجام سعادت حقیقی انسان لازم است.

یا بنی اسرائیل زاهموا العلماء فی مجالسهم ولو جثوا علی الرکب فان الله یحیی القلوب المیتة بنور الحکمة کما یحیی الارض المیتة بوابل المطر

ترجمه: ای بنی اسرائل به سراغ علما بروید، و در مجالس ایشان شرکت کنید ولو از کمی جا به سختی بنشینید، زیرا خداوند قلوب مرده را بنور حکمت زنده می‌کند همانگونه که زمین مرده بقطرات باران زنده می‌شود.

شرح: حدیث در مقام تشویق و ترغیب عوام است به استفاده از عالمان ربّانی، آنانکه کلامشان دل‌های مشغول به دنیا را بیدار ساخته، به حرکت به سمت حیاة واقعی وا می‌دارند.

یا هشام تعلّم من العلم ما جهلت و علّم الجاهل مما علمت و عظم العالم و دع منازعته و صغر الجاهل لجهله و لا تطرده و لکن قرّبه و علّمه

ترجمه: امام کاظم(ع) فرمود: ای هشام آنچه را نمی‌دانی بیاموز و آنچه را جاهل نمی‌داند به او بیاموزان، عالم را برای علمش تعظیم کـــن و از منازعه با او بر حذر باش و جاهل را برای جهلش کوچك بشمار اما او را طرد مکن بلکه به خود نزدیك کرده علمش بیاموز.

شـــرح: حدیث در مقام بیان ارزش علم و وجوب تعلیم و تعلّم است.

یا هشام قال رســـول الله اذا رایتم المؤمن صموتا فادنوا منه فانه یلقی الحکمة

ترجمه: امام کاظم(ع) فرمود: ای هشام، رسول خدا(ص) فرمود: هرگاه مؤمن را خاموش و کم ســـخن یافتید به او نزدیك شوید زیرا که او به شما حکمت القاء می‌کند

شرح: حدیث در مقام بیان یکی از صفات عالم ربّانی است.

دعوات الراوندی، قال الصادق کثرة النظر فی العلم یفتح العقل

ترجمه: امام صادق(ع) فرمود: کثرت اشتغال به علم سبب فتح باب عقل است.

شرح: حدیث در مقام بیان این مطلب است که مشغول بودن به آنچه حقیقتاً علم است و آن عبارتست از علم دین با همه وسعتش، ســـبب باز شدن مجرای عقل انسان و پرده برداشته شدن از این قوه

نورانی است. عقل چنانچه در روایات آمده که قوّه‌ای قدسی است که خداوند با آن عبادت و بندگی شده، بهشت با آن کسب می‌گردد و عادتاً نیز مشــاهده اســت که متتبّعین و محقّقین در علم دین و کلمات معصومین(ع) در مســیر تعبّد و تجارت اخروی سرعت گرفته‌اند بخلاف فرورفتگان در علوم بشــرّیه و دنیویّه که عادتاً جز بعد و دوری و غفلت و تکاسب بر سر حطام دنیا و تکاثر بر اوهام آن و تفاخر به قاذورات آن طرفی نبســته‌اند مگر آنکه طالب علوم حقیقی معصومین نیز بوده باشــند پس اگر رشدی نیز داشته‌اند از این حیث بوده است.

(الامالی للصدوق) الســنانی عن الاســدی عــن النخعی عن النوفلــی عن محمد بن ســنان عن المفضل عــن الصادق(ع) ان رســول الله ص قال اعلم الناس من جمع علم الناس الی علمه و اکثر الناس قیمة اکثرهم علماً

ترجمه: رســول خدا(ص) فرمود: علیم‌ترین مردم کسی است که پیوســته به علم خویش بیفزاید. و با ارزشترین مردم علیم‌ترین ایشان است.

شــرح: حدیث در مقام بیان این مطلب اســت که علم در میان مردم پراکنده گشــته پس طالب علم باید در طلبش به این ســو و

آنســو ســفر کند در روایات منوره ذکر شده است که اصل علم در نزد معصومین است و ایشان به حسب استعداد افراد و نیز مصالح و شــرایط دیگری که بعداً گفته خواهد شــد به هر کسی جرعه‌ای داده‌اند پس هر که را مصلحت دانســته‌اند بیشــتر داده‌اند از اینجا معنی روایت معروف روشن می‌شود که ارزش افراد به قدر روایتی است که از ما نقل می‌کنند چون روایت طریق علم است. حدیث فوق نیز به همــان مطلب صحّه می‌گــذارد و می‌گوید ارزش هر کس به مقدار علم اوســت. همین معانــی در روایاتی که مردم را بــه یادگرفتن و ضبط کردن و نقل کردن روایت‌های معصومین(ع) تشویق کرده‌اند به نحوه دیگری بیان شده است.

(الا مالــی للصدوق) المکتب عن علی عن ابیه عن القداح عن الصادق عن ابیه عن ابائه(ع) قال: قال رســول الله(ص) من سلك طریقا یطلب فیه علما سلك الله به طریقا الی الجنة و ان الملائکة لتضع اجنحتها لطالب العلم رضاً به و انه لیســتغفر لطالب العلم من فی الســماء و من فی الارض حتی الحوت و فضل العالم علی العابد کفضل القمر علی سائر النجوم لیلة البدر و ان العلماء ورثة الانبیاء ان الانبیاء لم یورثوا دینارا و لا درهما و لکن ورثو العلم فمن اخذ منه اخذ بحظ وافر

ترجمه: رسول خدا(ص) فرمود: هر که راهی را بپیماید که در آن به ســـوی علم می‌رود، خداوند او را در راه بهشت به پیش می‌راند. همانا ملائکه بالهای خویش را برای طالب علم می‌گســـترانند از بس که او را دوســـت می‌دارند. همانا هر که در آسمان و هر که در زمین اســـت حتی ماهیان دریا برای طالب علم استغفار می‌کنند و فضل عالم بر عابد مانند فضل ماه اســـت برسائر نجوم در شب بدر. همانا علماء ورثه انبیاء هســـتند. انبیاء دینار و درهمی به ارث نمی‌گذارند اما علم را به ارث می‌گذارند پس هر که آنرا بیاموزد به حظ فراوانی رسیده است.

شـــرح: حدیث در مقام بیان این مطلب اســـت که اولاً مقصود از علم که آموختن آن چنین ثواب عظیمی دارد علم نبوی اســـت و مسلم اســـت که طریق آن آثاری است که از پیامبر به ارث رسیده اســـت و البته از این ارث حطامی به این و آن رســـیده ولی اصل و حقیقتش نزد وارثین به حق ایشـــان یعنی اوصیا(ع) محفوظ است پس ایـــن روایت با توجه به روایتی که از امیرالمؤمنین(ع) اســـت و ایشـــان می‌فرمایند رســـول خدا(ص) حین رحلت هزاران هزار بـــاب علم را نزد من و به ارث نهادند؛ این نتیجه را می‌دهد که ائمه اطهار(ع) خزّان علم الهی هســـتند چنانچه در روایت نیز به همین

مطلب تصریح شده است. آنگاه روشـــن می‌شود که چرا گفته‌اند کلامنا نور یا حدیثنا یحیی القلوب. آری این است حظ وافر که جز در پرتوی حیات حقیقی رخ بدست نمی‌آید و از فروع آن است.

(الامالی للصدوق) ابی عن سعید عن الیقطینی عن یوسف بن عبد الرحمن عن الحســـن بن زیاد العطّار عن ابن طریف عن ابن نباته قال: قال امیرالمؤمنین(ع): تعلّموا العلم فان تعلّمه حســـنة و مدارستة تسبیح و البحث عنه جهاد و تعلیمه لمن لا یعلمه صدقه و هو انیس فی الوحشة و صاحب فی الوحدة و سلاح علی الاعداء و زین الاخّلاء یرفع الله به أقوامـــاً یجعلهم فی الخیر أئمه یقتدی بهم، ترمق أعمالهم و تقبـــس آثارهم، ترغب الملائکة فی خلّتهم یمســـحونهم بأجنحتهم فی صلاتهم لان العلم حیاة القلوب و نور الابصـــار من العمی و قوّة ألابدان مـــن الضعف و ینزل الله حامله منازل الابرار و یمنحه مجالسة الاخیار فی الدنیا و آلاخرة. بالعلم یطـــاع الله و یعبـــد و بالعلم یعرف الله و یّوحـــد و با لعلم توصل الارحام و به یعرف الحلال و الحـــرام و العلم امام العقل و العقل تابعه، یلهمه الله اسعداء و یحرّمه الاشقیاء.

ترجمـــه: امیرالمؤمنین(ع) فرمود: علـــم بیاموزید که آموختنش حســـنه است، به آن مشغول بودن تسبیح است و بحث در آن مورد

جهاد و تعلیمش به جاهل صدقه. علم در تنهایی و وحشت، مصاحب و انیس است در برابر دشمنان سلاح و در برابر دوستان زینت است. خداوند گروهی از عالمان را برگزیده، ایشان را در خیر پیشرو قرار می‌دهد تا به ایشان اقتداء شود، تا به اعمال ایشان نظر شود و از آثارشان اقتباس گردد ... . زیرا علم حیات قلوب و نور ابصار است... با علم است که خداوند اطاعت می‌شود و بندگی صورت می‌گیرد با علم است که خداوند شناخته شده، یکی دانسته می‌شود با علم است که صله رحم می‌شود، حلال و حرام شناخته می‌شود. علم امام عقل است و عقل تابع علم است خداوند تنها به سعداء علم را الهام می‌کند و آنرا از اشقیاء دریغ می‌ورزد.

شرح: در این حدیث به چند مطلب اشاره شده اوّل اینکه ملجأ و مقتدای امّت، عالِم است و این مطلب همان است که در روایات غیبت به آن اشاره شده که اما الحوادث الواقعه فارجعوا الی روّات احادیثنا فانّهم حجّتی علیکم و انا حجة اللـه علیهم یعنی عالم خبیر متقّی از نظر شارع برگزیده شده و مقلّد عوام است دوم اینکه علم به روشنی معنا شده است علم آنچیزی است که انسان را به خدا نزدیك می‌کند آنچه انسان در مسیر سلوك به سمت خداوند

به آن نیاز دارد زیرا نور بصر است از گمراهی، و حیات قلب است از غفلت.

(الخصال) الخلیل بن احمد عن ابن منیع عن هارون بن عبدالله عن سلیمان بن عبدالرحمن الدمشقی عن خالد بن ابی خالد الارزق عن محمد بن عبد الرحمن و اظنه ابن ابی لیلی عن نافع عن ابن عمر عن رسول الله(ص) انه قال: افضل العبادة الفقه.

ترجمه: رسول خدا(ص) فرمود: أفضل عبادت تفقه در دین است.

شرح: این حدیث به منزله مفسّر و شارح آیه و ما خلقت الجن و الانس إلّا لیعبدون است. پس اگر تفقه در دین و رسیدن به علم و معرفت را هدف خلقت بدانیم گزاف نگفته‌ایم. به همین دلیل است که در روایات مفسّره آیه شریفه آمده است که: لیعبدون، ای: لیعرفون.

(الامالی للشیخ الطوسی)باسناد ابی قتادة عن ابی عبدالله(ع) انه قال لست احبّ ان اری الشاب منکم الاغادیا فی حالین اما عالما او متعلما فان لم یفعل فرّط فان فرّط ضیّع فان ضیّع اثم و ان اثم سکن النار و الذی بعث محمد بالحق.

ترجمه: امام صادق(ع) فرمود: دوست ندارم جوانان شیعه را

ببینم که صبح می‌کنند جز اینکه یکی از این دو حال را داشته باشند یا عالم باشند یا متعلّم و اگر اینگونه نباشد ایشان کوتاهی کرده‌اند و در این صورت قسم به خداوندی که محمد(ص) را برگزیده تضییع کار و گناه کار اند و اهل جهنم.

شرح: علاوه بر آنکه ترك تحصیل آنچه سعادت انسان منوط به آن است، نتیجه قهری‌اش شقاوت است؛ تخلف از امر امام(ع) و موجب نارضایتی ایشان بودن نیز نتیجه‌اش شقاوت است چنانکه واضح است.

(بصائر الدرجات) ابن هاشم عن الحسن بن زید بن علی بن الحسین عن ابیه ابی عبدالله(ع) قال: قال رسول الله(ص) طلب العلم فریضة علی کل مسلم الا ان الله یحب بغاة العلم.

(بصائر الدرجات) محمد بن حسان عن محمد بن علی عن عیسی بن عبدالله العمری عن ابی عبدالله(ع) قال: طلب العلم فریضة فی کل حال

(بصائر الدرجات) بهذا الاسناد عن ابی عبدالله(ع) قال: طلب العلم فریضة من فرائض الله.

ترجمه: رسول خدا(ص) فرمود، طلب علم بر هر مسلمانی واجب است و نیز خدا جویندگان علم را دوست دارد و نیز امام

صادق(ع) فرمود: طلب علم در هر حال واجب است. و نیز فرمود واجبی از واجبات الهی است.

شــرح: از این حدیث شریف اســتفاده می‌شود که طلب علم و جســتجوی دانش در ردیف دیگر فرایض دینی و واجبات اسلامی چون نماز و روزه و حج و زکات و جهاد و امر به معروف یك وظیفه واجب شرعی و یك تکلیف حتمی اسلامی است و نیز این تکلیف واجب اختصاص به گروهی خاص و شــرایطی مخصوص ندارد. و نیز از کلمه کل مسلم بر می‌آید که مراد از علمِ مفروض الطلب تمام آنچه اصطلاحاً علم نامیده می‌شــوند از سیاســت و اقتصاد و فرهنــگ و بهداشــت و دیگر فنون که تحصیــل آن بر بعضی از مسلمین واجب است، تا دست نیاز مسلمانان به سوی کافران دراز نشود، نیســت. بلکه یك علم خاص است که یادگیری آن بر همه واجب عینی است و آن نیست جز آنکه سعادت همه افراد منوط به آن اســت و آن معارف و اخلاق و احکام است چنانکه گفته شد و باز هم گفته خواهد شد. بدین دلیل است که از امام صادق(ع) در تفسیر همین حدیث وارد است که ایشان فرمودند مقصود از علم در روایت منوره نبوی علم تقوی و یقین است و مرحوم مجلسی نیز در تفســیر قول امام صادق(ع) می‌فرمایند علم تقوی عبارتست از

پـی بردن به اوامر و نواهی و تکالیف الهی که آدمی با عمل به آنها از عذاب خدا مصون مانده و علم یقین نیز عبارتســت از معارف و شــناخت اصول دین و معتقدات قلبی. و نیز ســلیم بن قیس از علــی(ع) روایت می‌کند که العلم علمان، علم لایســع الناس الا النظر فیه و هو صبغة الاســلام و علم یســع الناس ترك النظرفیه و هــو قدرة الله عزوجل (خصال صــدوق. باب الاثنین. ح × ۳۰ ) یعنی آن علمی که رنگ اســلامی و مسلمانی به انسان می‌بخشد آموختنش بر همگان واجب است بخلاف آن علمی که به بررسی مصادیق قدرت خدا از اسرار مخلوقات می‌پردازد.

(تحف العقــول) عن امیرالمؤمنین صلوات اللــه علیه قال ایّها الناس اعلموا ان کمال الدین طلــب العلم و العمل به و ان طلب العلــم اوجب علیکم من طلــب المال، انّ المال مقســوم بینکم مضمون لکم قد قسّمه عادل بینکم و ضمنه، سیفی لکم به و العلم مخزون علیکم عند اهله قد امرتم بطلبه منهم فاطلبوه و اعلموا ان کثرة المال مفســدة للدین مقساة للقلوب و ان کثرة العلم و العمل به مصلحة للدین سبب الی الجنة.

ترجمه: امیرالمؤمنین(ع) فرمود: ای مردم بدانید که دین، طلب علم و عمل به آن اســت. همانا که طلب علم بر شما واجب‌تر از

طلب مال است زیرا جز این نیست که مال بین شما تقسیم شده و رسیدنش به شما تضمین شده است. خداوند عادلی آنرا بین شما تقسیم کرده و ضامن شده است و آنرا به شما می‌رساند. اما علم در نزد اهلش مخزون است و شما به طلب آن امر شده‌اید پس به جستجو و طلب آن برخیزید و بدانید که کثرت مال موجب فساد دین شما و قساوت قلب‌هایتان می‌شود اما کثرت علم و عمل به آن سبب اصلاح دین شما است و خواننده شما به بهشت است.

شرح: روایت فوق، بسیار صریح است و امر به طلب علم وا نهادنِ کثرتِ کوشش در طلب مال می‌کند در واقع پاسخ به این پرسشِ مقدّر است که اگر ما به سراغ تحصیل علم دین برویم آیا از تحصیل معاش باز نمی‌مانیم؟ توجه کنید که در روایت منوّره صریحاً به این مطلب تصریح شده است که میزانِ تلاش شما نیست که میزان رزق مادی شما را تعیین می‌کند بلکه ملاکات آن، چیزِ دیگری است. در هر حال رزق تضمین شده است. از امیرالمؤمنین پرسیدند اگر کسی خود را در خانه زندانی کند آیا رزق به او خواهد رسید؟ حضرت(ع) پاسخ دادند آری من حیث یاتیه الموت. اگر ما از فهم این روایات عاجزیم و آنها را بعید می‌شماریم از فرهنگ حقیقی دینی و کانون علم الهی بسیار دور هستیم.

(المحاسن) النوفلی عن السکونی عن ابی عبدالله عن آبائه(ع) قال: قال رســول الله(ص) اف لکل مسلم لا یجعل فی کل جمعة یتّفقه فیه امر دینه و یســال عن دینــه و روی بعض اف لکل رجل مسلم

ترجمه: رســول خدا(ص) فرمود: اف به مسلمانی که لااقل یك روز در هفته را (یا لااقل جمعه‌ها را)برای تفقّه در دینش و آموختن مسائل آن اختصاص نمی‌دهد.

شــرح: در روایت فوق تــارك علم صریحاً مــورد نفرین پیامبر اکرم(ص) قرار گرفته است.

(غوالی اللئالی) قال النبی(ص): فقیه واحد اشّــد علی ابلیس من الف عابد

و قال(ص): من یردالله به خیرا یفقّهه فی الدّین

ترجمه: رســول اکرم(ص) فرمود: یــك فقیه بر ابلیس غیر قابل تحمل‌تر اســت تا هزار عابد و نیز فرمود: خداوند خیر هر کس را که بخواهد او در دین متفقّه می‌گرداند.

شــرح: وجه برتری عالم بر عابد روشــن است. روایت دوم نیز صریحاً این مفهوم را می‌رســاند که آنرا که خداوند توفیق تفقّه در دین عنایت نکرده است در او خیری نیافته است.

قال(ص): اطلبــوا العلم ولو بالصين. و قال(ص): اطلبوا العلم من المهد الی اللحد.

ترجمه: رســول اکرم(ص) فرمود: به طلـــب علم برخیزید ولو لازمه آن ســـفر کردن به دور دست‌ترین نقاط (مانند چین) باشد و رسول اکرم(ص) فرمود: علم را طلب کنید از گهواره تا گور.

شـــرح: دو حدیث شریف در مقام بیان ضرورت و وجوب تعلّم می‌باشـــند و در حدیث نخست، این لزوم و وجوب از شرط مکان مطلق شده اســـت و در حدیث دوم از شرط زمان. یعنی ضرورت فراگیری علم، امری مطلق است و مشروط به مکان خاصی یا زمان خاصی نیست. در این دو حدیث صنعت استغراق بکار رفته یعنی کلمه چیـــن در حدیث اول و نیز کلمات مهـــد و لحد در حدیث دوم به معنای مجازی به کار رفته اند. زیرا روشـــن است که طفلی که در مهد اســـت و نیز جنازه‌ای که در روی لحد است نمی‌توانند حقیقتاً کســـب علم کنند همینطور مقصود از چین سفر به اقصی نقاط و اســـتفاده از کانونهای علمی است یعنی اگر لازم شد برای کســـب علم هجرت کنید و به جســـتجوی عالم برخیزید و از این کار مضایقه نکنید چنانکه در آیه شـــریفه لزوم نَفْر (= هجرت) را برای آموختـــن و تفقّه در علم یادآور شـــده (ولولا نفرمن کل فرقه

منهم طائفة لیتفقّهوا فی الدین...) پس حمل کلمه چین به معنای حقیقی و توّهم اینکه در آنجا چیزی از علم یافت می‌شـــود امری نادرســـت است زیرا روایات بســـیاری که از حد تواتر گذشته و به حد ضرورت دین رســـیده است، صریح اســـت در این مطلب که مدینه و مخـــزن و عیبة و کانون علم حقیقی رســـول اکرم(ص) و اهل بیت ایشان اند و صریحاً دستور داده‌اند که لاشرّقوا و لاغرّبوا، العلم لا یخرج الا من هذا البیت یعنی به جســـتجوی علم به شرق و غرب نروید زیرا علم جز از این خانه خارج نمی‌شود. پس حمل حدیث به معنای ظاهری، نیســـت جز حاصل عدم تحقیق و تتبع در احادیـــث اهل بیت(ع) زیرا که ان الســـنة تفسّـــر بعضها بعضاً مضاف بر اینکه حدیث شریف قســـمتی از حدیث دیگری است که متأســـفانه آنرا تقطیع کرده‌اند حال آنکه اضافه آن در فهم معانی درســـتش نقش بسزا دارد و ما در ادامه بحث حدیث را بطور کامل نقل و نقد خواهیم نمود.

(جامع الاخبار) عن ابی ذر قال: قال رسول الله(ص) یا اباذر من خـــرج من بیته یلتمس بابا من العلم کتب الله عزوجل له بکل قدم ثواب نبی من الانبیاء و اعطاه الله بکل حرف یسمع او یکتب مدینة فـــی الجنة و طالب العلم احبّه الله و احبّه الملائکة و احبّه النبیّون

و لا یحب العلم الا السعید فطوبی لطالب العلم یوم القیامة و من خــرج من بیته یلتمس بابا من العلم کتــب الله له بکل قدم ثواب شــهید من شهداء بدر و طالب العلم حبیب الله و من احب العلم وجبت له الجنة و یصبح و یمسی فی رضا الله و لا یخرج من الدنیا حتی یشــرب من الکوثر و یأکل من ثمرة الجنة و یکون فی الجنة رفیق خضر (علیه السلام) هذا کله تحت هذه الایة (یرفع الله الذین آمنو منکم و الذین اوتوالعلم درجات).

ترجمه: رســول اکرم (ص) فرمود: ای ابــاذر هر که از خانه‌اش خارج شود به قصد دســت یافتن به علم، خداوند به هر قدمی که او بر می‌دارد برایش ثواب پیامبری از پیامبران می‌نویســد و به هر حرفی که می‌شنود یا می‌نویسد شهری در بهشت برایش بنا می‌کند. طالب علم را خداوند و ملائکه و پیامبران دوســت می‌دارند و جز سعادتمند علم را دوســت نمی‌دارد پس خوشا بحال طالب علم، خداوند برای آنکه به طلب علم از خانه‌اش خارج می‌شــود به هر قدمش ثواب شــهیدی از شهداء بدر می‌دهد و طالب علم حبیب خداوند اســت هر که علم را دوســت بدارد بهشــت بر او واجب می‌گردد. صبح و شــام می‌کند در رضای خداونــد از دنیا خارج نمی‌شود تا از کوثر ننوشیده است و از ثمره بهشت نخورده و نیز او

در بهشت رفیق خضر(س)است و تمام آنچه گفتیم ذیل همین آیه شریفه است)خداوند آنانرا که ایمان آورده‌اند درجه‌ای و اهل علم را درجاتی بالا می‌برد).

شرح: حدیث شـــریف در بیان آثار و فوائد محیّر العقول کسب علم اســـت و نیز به صراحت مقصـــود از علم را بیان می‌کند. علم آن اســـت که انسان را به رضای خداوند در این دنیا و بهشت در آن دنیا می‌رساند علم آنست که انسان را هم سنخ خضر)س(می‌کند. حدیث شریف در واقع تفسیر آیه شریفه انتهای آن است.

(روضة الواعظین) قال امیر المؤمنین(ع) یا مؤمن ان هذا العلم و الادب ثمن نفســـك فاجتهد فی تعلّمهما فما یزید من علمك و ادبك یزید فی ثمنك و قدرك. فان بالعلم تهتدی الی ربك و بالادب تحســـن خدمة ربك و بادب الخدمة یستوجب العبد ولایته و قربه فاقبل النصیحة کی تنجو من العذاب.

ترجمـــه: امیر مؤمنـــان(ع): بها و ارزش مؤمن بـــه علم و ادب است... با عمل بســـوی خدا هدایت شده و با ادب خدمت او را گرامی می‌داری ...

شرح: حدیث شریف در بیان معنای علم و نیز اهمیت آن است.

(روضة الواعظین) قال النبی(ص): من تعلّم بابا من العلم عمل به اولم یعمل کان افضل من ان یصلی الف رکعة تطوّعاً

ترجمه: رسول خدا(ص) فرمود: هر کس چیزی از علم بیاموزد چه به آن عمل کند و چه عمل نکند برای او بهتر است از خواندن هزار رکعت نماز مستحبی.

شرح: حدیث شریف، صریح در بیان این مطلب است که تعلّم علم به خودی خود فضیلت بسیار دارد. گر چه از روایات دیگر بر می‌آید که عدم عمل به علم سبب آثار وضعی خاصی در دنیا و آخرت می‌شود. من جمله توفیق تعلّم جدید و نیز فهم حقیقت علم را سلب می‌کند اما این معارضتی با فضیلت تعلّم بی عمل و ثواب مترتّب بر آن ندارد. مطلب ظریفی که خوب است در ذیل همین حدیث به آن اشاره کنیم این است که تصوّر علمی که گاهی با عمل همراه است و گاهی با عمل همراه نیست جز نسبت به علم حقیقی یا علم دین، ممکن نیست مثلاً هیچ گاه به یك فیلسوف نمی‌گوییم به وحدت در کثرت یا اصالت ماهیت عمل کن و یا هیچ گاه به یك عارفِ به عرفان بشری نمی‌گوییم به وحدت وجود عمل کن همینطور هیچ گاه به یك جامعه شناس نمی‌گوییم به فلان نظریه درباب چگونگی شکل گرفتن معامله

پایاپای در انســان نخستین عمل کن. در علوم تجربی یا پاره‌ای از گزارشات تجربی علوم نظری فوق نیز همینطور است زیرا آموزنده آنها خواه ناخواه در هنگام اشــتغال به کار یا حرفه‌اش آنها را بکار خواهد بست مثلاً یك مهندس مکانیك خواه ناخواه برای ساخت میل‌لنگ یك خــودرو علوم خویش را بکار خواهد گرفت زیرا اگر چنین نکند اصلاً آن میل لنگ ســاخته نخواهد شد یا یك پزشك به طور خودکار اگر بداند چه کنــد، آن کار را خواهد کرد و اصلاً متصور نیست که این همه نصوص دینی نازل بشود تا به او بگوید آقای دکتر حال که می‌دانی درمان اسهال فلان داروست اگر اسهال گرفتی آنرا بخور تا اسهالت بند بیاید زیرا تحقق این علم‌ها بخودی خود در مقام عمل اســت و او بطور خودکار این کار را خواهد کرد اما اینکه به او بگوئیم در صورتیکه بیمار بی پول و فقیر بود تو بدون توقّع دســتمزد او را درمان کن این از سنخ علم واقعی یا علم دین است. این از سنخ آن گزاره‌هایی است که انسان را می‌تواند به خدا نزدیك کند او به این گزاره شــاید عمل کند و شــاید نکند در این جاست که باید دستورات دین آن همه تذکّر بدهند که‌ای دکتر برای پول کار نکن، که او ممکن است گوش بدهد و ممکن است گوش ندهد. پس تشویق و تحریض به عمل تنها نسبت به علم دین معنا

و مفهـــوم دارد و این همه روایات که ناظر بر لزوم عمل به علم اند مقصودشان واقعاً علم یعنی آنچیزیست که انسان را به خدا نزدیك می‌کند یعنی علـــم دین . این بود دلیل فطـــری و وجدانی که ذکر کردیم اما دلایل نقلی و روایی آنقدر واضح و روشن و انکارناپذیر اند که نیاز به بحث ندارند زیرا تاکنون دیدی که هر کجا کلمه علم در روایات آمده مقصودش علم دین است و از اینجا تا پایان بحث روایی نیز همین حقیقت را، باز هم به عیان خواهی دید.

منیة المرید، قال النبـــی(ص): من طلب علما فادرکه کتب الله لـــه کفلین من الاجر و من طلب علما فلم یدرکه کتب الله له کفلا من الاجر

ترجمه: رســـول خدا(ص) فرمود: هر که علم را طلب کند و آنرا بفهمـــد خداوند دو نصیب به او ثـــواب خواهد داد و هر که علم را طلب کنـــد ولی حقیقت آنرا درك نکند بـــاز هم یك نصیب ثواب خواهد داشت.

شـــرح: این حدیث شـــریف باز هم در مقام تشویق و تحریص به علم اســـت تا مبادا عده‌ای بگوید اگر به علم مشـــغول شدیم و حقیقت آنرا در نیافتیم تکلیف ما چیســـت؟ در احادیث گذشته در

بیان این مطلب که چه علمی است که آموختنش ثواب دارد سخن گفتیم و این مطلق را باید حمل بر آن مقیّد کرد.

قال(ص): من جاءه الموت و هو یطلب العلم لیحیی به الاسلام کان بینه و بین الانبیاء درجة واحدة فی الجنة.

ترجمه: رسول خدا(ص) فرمود: هر که را مرگ دریابد در حالیکه در جســـتجوی علم بوده است تا با آن اســـلام را زنده کند. بین او پیامبران بیش از یك درجه فاصله نیست.

شرح: مسلم اســـت که آن علمی که اسلام را زنده می‌کند علم به اسلام است و بس، علم خاك‌شناسی که اسلام را زنده نمی‌کند!

عن زیـــن العابدین(ع) لو یعلم الناس ما فی طلب العلم لطلبوه ولو بسفك المهج و خوض اللّجج ان الله تعالی اوحی الی دانیال انّ امقت عبیدی الیّ الجاهل المســـتخف بحق اهل العلم التارك للاقتداء بهم و انّ احبّ عبادی عندی التقّی الطالب للثّواب الجزیل اللازم للعلماء التّابع الحکماء القابل عن الحکماء.

ترجمه: خداونـــد به دانیال نبی وحی کرد: همانا بدترین بندگان نزد من جاهلی اســـت که حق عالمان را فرو می‌گذارد و اقتداء به ایشـــان را ترك می‌کنـــد و بهترین بندگان نزد من، با تقوایی اســـت

که بدنبال ثواب جزیل بـــوده، همواره ملازم علما و تابع حکماء و گیرنده علم از ایشان است.

شرح: در این حدیث شــریف، جاهل، دورترین بنده از خدا و طالب علم نزدیکترینِ ایشـــان عنوان شـــده است مضاف بر اینکه خداوند برای عوام امّت.

وظیفـــه اقتداء به عالم و ملازم او بودن و اخذ علم از او را مطرح کرده است.

وفی الانجیل:

لا تقولـــوا نخاف ان نعلم فلا نعمـــل ولکن قولوا نرجوان نعلم و نعمل و العلم یشـــفع لصاحبه و حقّ علی الله ان لا یخزیه. انّ الله یقول یوم القیامة یا معشـــر العلماء ما ظنّکـــم بربکم فیقولون ظنّنا أن ترحمنا و تغفرلنا فیقول تعالی فانّی قد فعلت. انّی اســـتودعتکم حکمتی لالشـــراردته بکم بل لخیر اردته بکـــم فادخلوا فی صالح عبادی الی جنّتی و رحمتی.

ترجمه: در انجیل مذکور اســـت که نگویید می‌ترســـیم که علم بیاموزیم اما به آن عمل نکنیم بلکه بگویید امیدواریم که بیاموزیم و به آن عمل کنیم زیرا علم برای صاحبش شفاعت می‌کند.

(الخصال) ابن الولید عن الصفار عن ابن عیســـی عن الوشـــاء

عن احمد بن عائذ عن ابی خدیجة عن ابی عبدالله(ع) قال: الناس یغدون علی ثلاثة، عالم و متعلّم و غثاء. فنحن العلماء و شیعتنا المتعلمون و سائر الناس غثاء.

ترجمه: امام صادق(ع) فرمود: مردم سه دسته‌اند، عالم، متعلّم و گردوخاك، ما عالم و شیعیان ما متعلّم اند و سائر مردم گردوخاك اند.

شرح: در این روایت صریحاً به ارزش علم اشاره شده است علمی که امام صادق(ع) معلّم آن است. علمی که نزد او یافت می‌شود. مفهومی که می‌توان از این روایت برداشت کرد این است که شاید آنکه از کسب علم فرو نشسته و ضروریات دینش را نمی‌آموزد اصلاً شیعه نباشد.

(الخصال)حدیثا ابوالحسن محمد بن علی بن الشاه قال حدّثنا ابو اسحاق الخواص قال حدّثنا محمد بن یونس الکریمی عن سفیان بن وکیع عن ابیه عن سفیان الثوری عن منصور عن مجاهد عن کمیل بن زیاد قال خرج الی علی بن ابی طالب(ع):

العلماء باقون مابقی الدّهر اعیانهم مفقودة و امثالهم فی القلوب موجودة هاه ان هاهنا و اشار بیده الی صدره لعلما لو اصبت له حملة بلی اصبت له لقنا غیر مامون یستعمل آلة الدین فی طلب

الدنیا و یستظهر بحجج الله علی خلقه و بنعمه علی عباده لیتخذه الضعفاء ولیجة من دون ولی الحق او منقاد الحملة العلم لا بصیرة له فی احنائه یقدح الشك فی قلبه باول عارض من شبهة.

ترجمــــه: امیرالمؤمنین(ع) فرمود: علماء باقی‌اند تا روزگار باقی اســـت گرچه خودایشـــان دیده نمی‌شوند اما یادشـــان در قلب‌ها موجود است ســـپس حضرت آهی کشید و به سینه مبارکش اشاره نمود گفت، در اینجا علمی کثیر موجود است کاش برای آن لایقی می‌یافتم....

شـــرح: حدیث شریف در مقام بیان معنای علم و ارزش عالم و بیان مصدر علم است.

قال(ص): النظر الی وجه العالم عبادة.

ترجمه: نگریستن یا حتی یك نگاه به روی عالم عبادت است.

شرح: برای روشن شدن معنای حدیث به واقعه‌ای اشاره می‌کنم که از استاد خود حضرت آیت الله هاشمی تبریزی شنیده‌ام. ایشان می‌فرمود در اوایل طلبگی و جوانی گاهی به مســـیری که در حال پیمودن آن بودم شـــك می‌کردم، زینت‌های دنیا در برابرم آراســـته شـــده از اینکه بسیاری از مردم در بدست آوردن دنیا بر هم سبقت می‌گیرند اما من در کنج حجره‌ای به تحصیل علم مشـــغولم دچار

ترس و افســردگی می‌شدم اما دوای درد خود را یافته بودم. مرحوم علامه سید محمد حسین طباطبائی)ره(شبهای جمعه درب منزل خود را باز می‌گذاشــت و هر که می‌خواســت به خدمت ایشــان می‌رســید در میان علماء و بزرگانی که به خدمت ایشان شرفیاب می‌شدند من نیز می‌رفتم در گوشه‌ای می‌نشستم. علامه)ره(بسیار کم سخن می‌گفت و دائم قلب و لسانش مشغول ذکر بود. در واقع در مجلس، کلام زیادی رد و بدل نمی‌شد اما نگریستن به این عالم ربّانی دل را از غیر خدا می‌شست و به آن صفا و جلائی می‌بخشید انسان را از دنیا و ما فیها غافل کرده در طیّ طریق بندگی خدا راغب می‌نمود. آنجا بود که من به معنای روایت شــریفه النّظر الی وجه العالم عبادة پی بردم.

حال که دیدار این ابرار چنین اســت خود محاسبه کن که دیدار ولی نعمت ایشــان و واسطه فیض به آنان که حجت خداوند است چگونه است الهم ارنا الطلّعه الرّشیده.

روی عــن الصــادق(ع) انه قــال: تلاقوا و تحادثــوا العلم فان بالحدیــث تجلی القلوب الرائنه و بالحدیث احیاء أمرنا فرحم الله من أحیاأمرنا.

ترجمــه: امام صادق(ع) فرمود: با یکدیگــر ملاقات کنید و از

احادیث ما به یکدیگر تعلیم دهید زیرا با حدیث اســـت که قلوب زنگار گرفته جلاء می‌یابند، با حدیث است که امر ما احیاء می‌شود و خداوند رحمت کند کسی را که امر ما را احیا کند.

شـــرح: حدیث در مقام بیان طریقیّت حدیث اســـت برای علوم اهل بیـــت(ع) و نیز در مقام بیان موضوعیّت حدیث اســـت برای کسب علم ایشان و نیز در روایت دیگری از رسول اکرم(ص) همین مضمون روایت شده به اضافه اینکه ادامه داده است: همانا قلب‌ها را زنگار می‌گیرد همانگونه که شمشیر را زنگار می‌گیرد پس آنرا با حدیث جلاء دهید.

(جامع الاخبار) عن ابی ذر رضی الله عنه قال: قال رسول الله یا اباذر الجلوس ساعة عند مذاکرة العلم احبّ الی الله من قیام الف لیلـــة یصلّی فی کل لیلة الف رکعة و الجلوس ســـاعة عند مذاکرة العلم احبّ الی الله من الف غزوة و قراءة القران کلّه. قال یا رسول الله مذاکرة العلم خیر من قراءة القران کلّه فقال رســـول الله(ص) یا اباذر الجلوس ســـاعة عند مذاکرة العلم احبّ الی الله من قراءة القران کله اثنا عشر الف مرة، علیکم بمذاکرة العلم. تعرفون الحلال من الحرام یا اباذر الجلوس ســـاعة عند مذاکرة العلم خیرلك من

عبادة سنة صیام نهارها و قیام لیلها و النظر الی وجه العالم خیرلك من عتق الف رقبة.

ترجمه: رسول اکرم(ص) فرمود: این اباذر ساعتی سخن گفتن در علم نزد خداوند بهتر است از قیام هزار شب که هر کدام هزار رکعت نماز بخوانی و نیز برای خداوند بهتر است از هزار غزوه و قرائت تمامی قرآن بلکه قرائت دوازده هزار بار قرآن، بر شما با به مذاکره علمی زیرا به علم است که حلال خدا را از حرام آن می‌شناسید ای اباذر مذاکره علمی یکساعتش برای تو بهتر است از عبادت سالی که روزهای آن در روزه و شبهایش در قیام باشی و نگریستن به چهره عالم برای تو از آزاد کردن هزار بنده بهتر است.

شرح: حدیث شریف صریح است در معنای علم و نیز ترتّب چنان ثوابی بر علم حقیقی.

(روضة الواعظین) روی عن بعض الصحابة قال جاء رجل من الانصار الی النبی(ص) فقال یا رسول الله اذا حضرت جنازة و مجلس عالم ایّهما احب الیك ان اشهد فقال رسول الله(ص) ان کان للجنازة من یتبعها و یدفنها فان حضور مجلس عالم افضل من حضور الف جنازة و من عیادة الف مریض و من قیام الف لیلة و من صیام الف یوم و من الف درهم یتصدق بها علی المساکین

و من الف حجة ســوی الفريضة و من الف غزوة ســوی الواجب تغزوها فی سبيل الله بمالك و نفسك و اين تقع هذه المشاهد من مشــهد عالم أما علمت ان الله يطــاع بالعلم و يعبد بالعلم و خير الدنيا و الاخرة مع العلم و شر الدنيا و الاخرة مع الجهل.

ترجمه: رسول خدا(ص) فرمود: همانا حضور در مجلس عالم أفضل اســت از حضور بر هزار جنازه و عيادت هزار مريض و قيام هزار شب و صيام هزار روز و تصدق هزار درهم بر مساكين و هزار حج ســوای واجب و هزار غزوه. و چگونه است كه اين مَشاهد از حضور در مجلس عالم‌بی‌ارزشــتر است؟ دليلش اين است كه با علم است كه خداوند اطاعت و عبادت می‌شود. همانا خير دنيا و آخرت با علم است و شر ايندو با جهل.

شــرح: شــايد اين روايت غنی‌ترين روايت از لحاظ بر شمردن ثواب كسب علم باشد. در اين روايت صريحاً علم معنا شده است: ما يُطاع الله به و يُعبد.

رسول خدا(ص) در حديثی می‌فرمايند: گفتار بدون عمل سودی ندارد و عمل نيز راســت نمی‌شــود جز به نيّت و نه عمل و نه نيّت اثری ندارند جز اينكه مطابق سنّت من باشند.

اعمال انسان اگر بقصد الهی و مطابق با شريعت محمّدی نباشد

نتیجه‌ای نداشــته، ما را به خداوند نزدیك نمی‌سازند پس چاره‌ای نیســت جز تحصیل علــم الهی و بصیرت بندگــی. چنانچه امام صــادق(ص) می‌فرمایند: العامل علی غیر بصیرة لایزیده ســرعة الســیر من الطریق الا بعداً این اســت که انســانی که بدنبال علم حقیقی نرفته و در جســتجوی آن بر نیامده با دســت خالی از این دنیا خارج می‌شود، چنانچه در خبر است که یأتی علی امّتی زمان یفرّون الناس من العلماء کفــرار الغنم من الذئب فحینئذ ابتلاهم الله بثلاثة: یرفع عن اموالهم البرکة، یســلّط علیهم سلطاناً جائراً و یخرجون من الدنیا بلاعمل یعنی بر امّت من روزی خواهد رسید که از علماء گریزاند همانگونه که گوسفند از گرگ گریزان است پس خداوند در این هنگام مردم را به ســه چیز مبتلا می‌سازد: برکت از اموال ایشان می‌رود، به سلطان جائری گرفتار آیند و از دنیا خارج می‌شوند بدون اینکه در کارنامه ایشان عملی باشد.

(المحاســن) ابن فضّال عمن رواه عن ابی عبدالله عن ابائه(ع) قال: قال رســول الله(ص) من عمل علی غیر علم کان ما یفســده اکثر مما یصلح.

ترجمه: رســول خدا(ص) فرمود: هرکس بدون علم عمل کند بیش از آنچه که اصلاح کند، افساد میکند.

شرح: حدیث شریف در بیان این مطلب است که اصلاح فرد و جامعــه هر دو نیاز به تحقیق و تتبع در حقائق عالم دارد و متابعت از ظنون و نظریه‌های این و آن فساد آور است.

(الخصال) ابی عن سعد عن القاسم بن محمد عن المنقری عن حمّاد بن عیســی عن ابی عبدالله(ع) قال: قال لقمان لابنه للعالم ثلاث علامات العلم بالله و بما یحب و ما یکره.

ترجمه: امام صــادق(ع) فرمود: عالم ســه علامت دارد، علم به خدا، علم به آنچه خداوند دوســت دارد و علم به آنچه دشــمن می‌دارد.

شرح: حدیث شریف به صراحت در مقام بیان علم حقیقی است علمی که به واسطه آن می‌توان فردی را حقیقتاً عالم نامید.

(قرب الاسناد) ابن طریف عن ابن علوان عن جعفر عن ابیه عن علــی(ع) قال: لا یذوق المرء من حقیقــة الایمان حتی یکون فیه ثــلاث خصال، الفقه فی الدین و الصبر علی المصائب و حســن التقدیر فی المعاش.

ترجمــه: امیرالمؤمنین(ع) فرمود: هیچ کــس حقیقت ایمان را نمی‌چشد جز اینکه سه خصلت در او باشد: تفقّه در دین، صبر بر مصائب و حسن تقدیر در معیشت.

شـــرح: حدیث شــریف نصّ بر این مطلب است که رسیدن به درجات بالای ایمان ممکن نیســـت جز آنکه سالك، متفقّه در دین خدا باشد.

(غوالی اللئالی) عن الکاظم(ع) انّما العلم ثلاثة، اية محکمة او فریضة عادلة او سنة قائمة و ما خلاهن هو فضل.

ترجمه: امام کاظم(ع) فرمود: علم منحصر در ســه چیز است: آیه محکمه (یاطبق ســائر نسخه‌های: علم به آیه محکمة)، فریضه عادله، سنّت قائمه و غیر این سه، علم نیست بلکه فضل است.

شـــرح: اکثر شارحین آیه محکمة را علم به عقائد حقه و معارف الهیه و فریضه عادله را آگاهی از طریق تزکیه نفس و آراســتن آن به فضائل اخلاق و ســنّت قائمه را علم به احکام اعمال و آشنایی با وظایف ظاهرِ زندگی دانســته‌اند. از حدیث شــریف بر می‌آید که ســایر علوم از هر قبیل که باشــند در صورتی نافع است که آن سه علم اصلی بدســت آمده باشــد تا این علوم فرعی که در حقیقت حرفــه و صنعت یا به تعبیر روایت، فضل (= زیادت) می‌باشــند، زیادتــی آورده بر رونق زندگی ظاهــری بیفزایند وگرنه صرف عمر در تحصیل آنان برای انســانِ عاری از معارف الهیّه و فاقدِ اخلاق

فاضلـــه و بیگانه از اعمال صالحه جز تضییع ســـرمایه عمر و دور گشتن او از حقیقت انسانی‌اش چیزی نیست.

ســـعد عن الاصبهانی عن المنقری عن ســـفیان بـــی عیینة قال: ســـمعت أبا عبدالله(ع) یقول: وجدت علم الناس کلّهم فی أربع: أوّلها: أن تعرف ربّـــك و الثانیها: أن تعرف ما صنع بك والثالثه: أن تعرف ما أراد منك و الرابعة: أن تعرف ما یخرجك من دینك.

ترجمه: امام صادق(ع) می‌فرمایند: تمام آنچه حقیقتاً علم است را در چهار چیز دیدم: اول شـــناخت خداوند، دوم: شناخت رابطه و انعام او با تو ســـوم: شـــناخت اینکه از توجه می‌خواهد. چهارم: شناخت آنچه تو را از دینت خارج می‌کند.

شرح: این حدیث شریف نیز حاوی مطالب حدیث قبلی است با اختلاف تعبیر.

(الخصال) ابی عن ســـعد عن ابی عیسی عن البزنطی عن رجل من خزاعة عن الاســـلمی عن ابیه عن ابی عبدالله(ع) قال تعلّموا العربیـــة فانها کلام الله الذی یکلّم بـــه خلفه و نظفوا الماضغین و بلغوا بالخواتیم

ترجمـــه: امام صادق(ع) فرمود: عربی بیاموزید زیرا که آن کلام خداست که با آن خلقش تکلّم می‌کند.

شـــرح: از آن جا که مراجعه به قرآن و روایـــات نیاز به آموختن عربی دارد و نیز از آنجا که دأب و خواست ائمه اطهار(ع) آشنایی تمام شـــیعیان با مکتب آنها و تفقّه فرد فرد آنها در معارف ایشـــان است لذا بصورت عمومی به آموختن زبان دستور عربی داده‌اند.

(المحاسن)بعض اصحابنا عن ابن اسباط عن العلاء عن محمد عن ابی جعفر(ع) قال تفقّهوا فی الحلال و الحرام والّا فانتم اعراب.

ترجمـــه: امام باقر(ع) فرمود: در حلال و حرام خدا تفقّه کنید و إلّا جز بادیه‌نشینِ بیابانگرد چیزی نیستید.

شرح: حدیث شریف در مقام تحریض به کسب علم است. در این حدیث به صراحت شیعه عوام را اعرابی نامیده‌اند الاعراب اشدّ کفـــراً و نفاقاً و اجدر اَن لایعلموا حـــدود ما انزل الله و نیز روایاتی پیش از این ذکر شد که در آنها آنکه مشغول تعلّم نیست را از زمره شیعیان خود خارج دانسته بودند. مرویست که شتری در قبیله بنی ســـلیم بیمار شـــد حضرت صادق(ع) امر کرد که شتر را به بیابان برده، ذبح کنند و فرمود: اینکه درندگان شتر را بخورند دوستتر دارم تا اینکه اعراب آنرا بخورند.

(تفسیر العیاشی) عن ابی بصیر قال سالته عن قول الله و من یؤت الحکمـــة فقد اوتی خیراً کثیراً قال هی طاعـــة الله و معرفة الا مام،

(تفسیر العیاشی) عن ابی بصیر قال سمعت ابا جعفر(ع) من و من یوت الحکمة فقد اوتی خیرا کثیرا قال المعرفة، (تفسیر العیاشی) عن ابی بصیر قال سمعت ابا جعفر یقول فی و من یوت الحکمة فقد اوتی خیرا کثیرا قال معرفة الامام و اجتناب الکبائر التی اوجب الله علیها النار.

ترجمه: امام صادق(ع) فرمود: مقصود از حکمت که در آیه شریفه و من یؤت الحکمة فقد اوتی خیراً کثیراً آمده است، طاعة خدا و معرفت امام است و نیز در روایت دیگری فرمودند که مقصود: معرفت است و در روایت دیگری وارد است که معرفت امام و اجتناب از کبائری است که برای آنها وعده آتش داده شده است و در روایت دیگری است که معرفت و تفقّه در دین است و در روایت دیگری است که علم به قرآن است.

شرح: روایات شریفه در مقام بیان معنای حکمت می‌باشند و هر یك وجهی از وجوه معنای حکمت را مشخص می‌سازد گفته‌اند مقصود از حکمت همان علم حقیقی است که یطاع الله به و یُعبد. در بعضی از روایات، حکیم، هادی خلق بسوی خدا معرفی شده است از این تعابیر روشن می‌شود که حکمت فرق ظریفی با علم دارد و آن آنکه علمی که در ظرف ذهن موجود باشد، معرفت یا

حکمت اســـت که از طرق موجود بودن علم در ظرف ذهن عمل کردن به آن علم اســـت یعنی اگر به علمی عمل شـــود، معرفت یا حکمت پدید می‌آید. البته برای حکمت معانی دیگری هم هست که اینجا مجال ذکر آنها نیست.

قال امیرالمؤمنین صلوات الله علیه لولده محمد تفقّه فی الدین فان الفقهاء ورثة الانبیاء.

ترجمه: امیرالمؤمنین(ع) فرمود: در دین تفقّه کن که فقهاء وارثان پیامبراند.

شـــرح: ظاهراً تفقّه در دین به معنای تتبّـــع و تحقیق در تمامی معارف دین از اعتقادات گرفته تا اخلاق در احکام می‌باشد، همه حوزه‌های معرفت را شـــامل می‌شـــود نه اینکه منحصر به احکام عملیه باشد. چنین کسی است که حقیقتاً وارث پیامبر است.

دعوات الراوندی، قال الحســـن بن علی(ع) عجب لمن یتفکّر فی ماکوله کیف لایتفکّر فـــی معقوله فیجنّب بطنه ما یوذیه ویودّع صدره ما یردیه

ترجمه: امام مجتبی(ع) فرمود: عجب از کســـی که در خوراکی خود تفکّر می‌کند و از آنچه موجب اذیت شـــکم او می‌شود دوری

می‌کند. اما در معقولات خود تفکّر نمی‌کند و آنچه را وارد سینه خود می‌سازد که روزی او را از راه منحرف می‌گرداند.

شرح: حدیث شریف در بیان این واقعیت است که پاره‌ای از اطلاعات و معقولات برای سعادت آدمی مضرّاند و پاره‌ای سخن‌ها منحرف. پس باید از آنها بر حذر بود.

(عدة الداعی) قال العالم(ع) اولی العلم بك مالا يصلح لك العمل الا به و اوجب العلم عليك ما انت مسئول عن العمل به و الزم العلم لك ما دلّك على صلاح قلبك و اظهر لك فساده و احمد العلم عاقبة ما زاد فی عملك العاجل

ترجمه: امام کاظم(ع) فرمود: با اولویّت‌ترین علم برای تو آن علمی است که عملت جز بواسطه آن اصلاح نمی‌شود و واجب‌ترین علم برایت علمی است که از تو عمل به آن را باز خواست خواهند کرد و لازم‌ترین علم برایت علمی است که تو را به صلاح قلبت دلالت کرده، فساد آنرا برایت ظاهر سازد و عاقبت پسندترین علم برایت علمی است که بر عمل امروزت بیفزاید.

شرح: حدیث شریف در بیان تحریص و تشویق است به آن علمی که سعادت جاودانی انسان را رقم می‌زند. سعادتی که منوط به عمل به رضای خدا و اصلاح قلب است.

روی عنه انه قال له رجل جعلت فداك رجل عرف هذاالا مر لزم بیتــه و لم یتعرّف الی احد من اخوانه قال فقال کیف یتفقّه هذا فی دینه

ترجمه: از امام(ع) پرســش شد که چگونه است حال کسی که بر صراط مستقیم که امامت شماست آگاهی یافته و ملزم است اما در خانه خود گوشــه نشینی اختیار کرده و با دیگر برادران دینی‌اش معارفه و معاشــرت ندارد؟ امام(ع) فرمود: چنین کسی چگونه در دین خود تفقّه می‌کند؟

شرح: حدیث شــریف در بیان تشویق به معاشــرت با برادران دینی و مباحثه علمی با آنان و تعلیم و تعلّم است زیرا اینها مقدّمه تفقّه در دین اســت و بدون آنها فرد در جهل مرکب خواهد ماند و اشتباهاتش را نخواهد دریافت.

یا موسی تفرّغ للعلم ان کنت تریده فانّما العلم لمن تفرّغ له.

ترجمــه: پیامبر اکــرم(ص) فرمود: خضر)س(به موســی(ع) نصیحت کرد که: ای موسی برای علم فارغ شو اگر آنرا می‌خواهی زیرا علم تنها از آنِ کسی است که برایش فارغ شود.

شرح: حدیث شــریف در بیان این مطلب است که طالب علم

باید بـــه نفی خواطر بپـــردازد وگرنه توفیق زیادی در کســـب علم نخواهد داشت.

(تفسیر الامام علیه السلام)، (الاحتجاج) باسناده الی ابی محمد العسکری(ع) قال حدّثنی ابی عن ابائه عن رسول الله(ص) نه قال اشـــدّ من یتم الیتیم الذی انقطع عن ابیه یتم یتیم انقطع عن امامه و لا یقـــدر علی الوصول الیه و لا یدری کیف حکمه فیما یبتلی به من شرائع دینه الا فمن کان من شیعتنا عالما بعلومنا و هذا الجاهل بشـــریعتنا المنقطع عن مشـــاهدتنا یتیم فی حجره الا فمن هداه و ارشده و علّمه شریعتنا کان معنا فی الرفیق الاعلی.

ترجمه: رسول اکرم(ص) فرمود: بیچاره‌تر از یتیمی که پدر خود را از دست داده است یتیمی است که از امام خود جدا شده است و راهی بسوی او نمی‌یابد و نمی‌داند که در ابتلائات دینش حُکمش چیست؟ پس آگاه باشید که هر یك از شیعیان ما که عالم به علوم ما باشند اگر این جاهل به شریعت ما و دور افتاده از مشاهده ما را هدایت و ارشاد کرده، شـــریعت ما را به او بیاموزد در اعلی علیّین رفیق ما خواهد بود.

شـــرح: حدیث شـــریف در مقام بیان اهمیت علمِ دین و وظیفه علمای امّت است.

(الاحتجاج)(تفسیر الامام علیه السلام)بالاسناد الی ابی محمد العسکری(ع) قال: قال موسی بن جعفر(ع) فقیه واحد ینقذ یتیما من ایتامنا المنقطعین عنا و عن مشاهدتنا بتعلیم ما هو محتاج الیه اشد علی ابلیس من الف عابد لان العابد همّه ذات نفسه فقط و هذا همّه مع ذات عباد الله و اماؤه لینفذهم من ید ابلیس و مردته فذلك هو افضل عند الله من الف الف عابد و الف الف عابدة.

ترجمه: امام کاظم(ع) فرمود: فقیهی که یتیمی از ایتام ما را که عبارتند از منقطعین از ما و از مشاهده شما، با تعلیم آنچه او نیازمند آن است نجات دهد. چنین فقیهی بر ابلیس ناگوارتر است از هزار عابد زیرا عابد همّتش نجات خویش است اما این عالم همّتش علاوه بر خودش نجات بندگان خداوند است تا آنها را از دست ابلیس و یاران او نجات دهد بنابراین چنین کسی نزد خدا از هزاران هزار عابد زن یا مرد افضل است.

شرح: کراراً اشاره کردیم که فقیه در زبان روایات به معنی متفقّه در تمام معالم و معارف دین است نه فقط محقّق در علم احکامِ عملی زیرا نجات بندگان خدا به معارفی بیش از احکام عملیه نیاز دارد مجلسی)ره(اوصافی را نیز جز لاینفك فقیه دانسته است. اوصافی که بدون آنها لفظ فقیه بر کسی اطلاق نمی‌شود. او از

جمله مهمترین این اوصاف، زهد را برشمرده است و نیز در روایتی می‌خوانیم که مرد، فقیه نمی‌شـــود الّا وقتی که اصلاً توجّه نداشته باشد که لباسش مندرس و شــــکمش گرسنه است بلکه منقطع از دنیا و متمرکز در علم باشد.

(بصائر الدرجات) عبدالله بن محمد عن محمد بن الحســـین عن محمـــد بن جماد الحارثی عن ابیه عن ابـــی عبدالله(ع) قال: قال رســـول(ص): اللهیجیء الرجل یوم القیامة و له من الحسنات کالسحاب الرکام او کالجبال الرواسی فیقول یارب انّی لی هذا ولم اعملها فیقول هذا عملك الّذی علمته الناس یعمل به من بعدك.

ترجمه: امام صادق(ع) از رســـول اکـــرم(ص) روایت کرد که: مردی را روز قیامت می‌آورند که به اندازه ابرها و کوه‌ها حســـنات دارد پس او می‌پرسد: خداوندا! من اعمال خوب زیادی نداشته‌ام، این همه حســـنه ازکجاست؟ پس به او گفته می‌شود: اینها حاصل علومی است که به دیگران آموختی و ایشان پس از تو به آنها عمل کردند.

شـــرح: حدیث شریف در مقام بیان فوائد و آثار علم و تعلیم در سرنوشت انسان است.

(مصباح الشـــریعة)قال الصادق العلم اصل کل حال ســـنّی و

منتهــی کل منزلة رفیعة کذلك قال النبی(ص) طلب العلم فریضة عل کل مسلم و مسلمة ای علم التقوی و الیقین.

و قال علی(ع) اطلبوا العلم ولو بالصین و هو علم معرفة النفس و فیه معرفة الرّب عزوجل.

قال النبی(ص) من عرف نفسه فقد عرف ربّه ثّم علیك من العلم بما لا یصح العمل الا به و هو الاخلاص.

ترجمــه: امام صــادق(ع) فرمود: علم اصل هــر حال خوب و منتهای هر منزلت رفیعی اســت به همین جهت اســت که پیامبر اکرم(ص) فرمود: طلب علم بر هر مسلمان فریضه و واجب است پــس امام صادق(ع) اضافه کرد: منظور حضرت رســول(ص) از علمی که بر همه واجب است، علم تقوی و یقین است.

امیرالمؤمنیــن(ع) فرمود: به جســتجوی علــم برخیزید گرچه مستلزم مســافرت به دورترین نقاط باشــد و مقصود از این علم، علم معرفت النفس است که معرفت الرّب نیز در ضمن آن است.

پیامبر اکرم(ص) فرمــود: هر که معرفت به نفس پیدا کند معرفت بــه ربّ خواهد یافت. بر تو باد به فراگیــری علمی که عملت جز بواسطه آن اصلاح نمی‌گردد و آن علم اخلاص است.

شرح: روایات شریفه صریحاً در مقام بیان معنی و مقصود علمی

اســـت که یادگیری آن بر همگان واجب عینی است یعنی آنچه در اعمال قلبی یا بدنـــی برای صحت مأمورٌ به یـــا اخلاص آن برای خداوند نیازمند آن می‌باشیم و نیز آنچه سبب زیادی تقوی و یقین انسان به پروردگار می‌گردد و نیز شناخت حالات نفس و معرفت به آن و معرفت به خداوند. سه روایت شریفه تمام حوزه‌های معارف دینی را در بر می‌گیرند.

(روضة الواعظین) روی عن علی بن ابی طالب قال: قال رسول الله(ص) من طلب العلم للّه لم یصب منه بابا الا ازاداد فی نفســـه ذلّا و فی الناس تواضعا و لله خوفا و فی الدّین اجتهادا و ذلك الّذی ینتفع بالعلم فلیتعلّمه و من طلب العلم للدنیا و المنزلة عند الناس و الحظوة عند السلطان لم یصب منه بابا الّا ازاداد فی نفسه عظمة و علی الناس استطالة و بالله اغترار و من الدین جفاء فذلك الذی لا ینتفع بالعلم فلیكف و لیمســـك عن الحجة علی نفسه و الندامة و الخزی یوم القیامة.

ترجمه: رسول اکرم(ص) فرمود: هر که به طلب علم برخیزد، به هـــر بابی از علم که ظفر یابد، ذلّتی در نفس او و تواضعی در برابر مردم و خوفی در برابر خداوند و تلاشـــی بیش از بیش در عمل به دین در او شکل می‌گیرد.

شرح: از روایت شریفه بر می‌آید که مقصود از علم مایطاع الله به و یعرف اســت و الّا از علوم وهمانی دیگر نه تلاشی در عمل به دین و نه خوفی از خدا و نه تواضعی در برابر مردم حاصل می‌شود. چنانچه مشهود است.

(بصائر الدرجات) محمد بن عیسی ابن فضال عن الحسین بن عثمان عن یحیی الحلبی عن ابیه عن ابی جعفر(ع) قال: قال رجل و انا عنده ان الحســن البصری یروی ان رســول الله(ص) قال من کتم علما جاء یــوم القیامة ملجماً بلجام من النار قال کذب ویحه فایــن قول الله و قال رجل مؤمن من ال فرعون یکتم ایمانه اتقتلون رجلا ان یقول ربی الله ثم مد بها ابو جعفر(ع) صوته فقال لیذهبوا حیث شــاؤرا اما و الله لا یجدون العلم الا هاهنا ثم سکت ساعة قال ابو جعفر(ع) عند ال محمد.

ترجمه: امام باقر(ع) فرمود: بگذار هر کجا که می‌خواهند بروند، به خدا قسم علم را جز نزد ما نخواهند یافت، نزد آل محمد(ص).

شــرح: در زمان ائمه اطهار(ع) علوم طبیعی و نیز ذهنی (چون فلسفه و عرفان) بازار گرمی داشتند اما حضرات ائمه(ع) به تدریس و تعلیم این فنون و اصطلاحات نمی‌پرداختند پس مقصود از علم نزد آنان علم حقیقی یا مایُطاع الله به و یُعرف بوده اســت از اینجا

دانسته می‌شـــود که علم بطور مطلق در روایات همان مایُطاع الله به و یُعرف است.

(رجال الکشـــی)محمد بن سعد الکشی و محمد بن ابی عوف البخاری عن محمد بن احمد بن حمـــاد المروزی رفعه قال: قال الصادق(ع) اعرفوا منازل شیعتنا بقدرما یحسنون من روایاتهم عنّا فانّـــا لا نعد الفقیه منهم فقیها حتی یکـــون محدّثا فقیل له و یکون المؤمن محدّثا قال یکون مفهمّا و المفهّم محدّث.

ترجمه: امام صادق(ع) فرمود: ارزش شیعیان ما را به قدر مقدار روایتی از روایات ما که آنرا می‌چشـــند بدانیـــد زیرا ما فقیه را فقیه نمی‌دانیم مگر اینکه محدّث باشد یعنی مفهّم به الهام الهی.

شرح: حدیث شریف در بیان طریق علم است.

الثمالـــی قال قال ابو عبد الله(ع) ایّاك و الرئاســـة و ایّاك أن تطأ اعقاب الرجال فقلت جعلت فداك اما الرئاسة فقد عرفتها و اما اطا اعقاب الرجال فمـــا ثلثا ما فی یدی الا ممّا وطئت اعقاب الرجال فقال لیس حیث تذهب ایّاك ان تنصب رجلا دون الحجّة فتصدّقه فی کل ما قال.

ترجمه: امام صادق(ع) فرمود: از پشـــت سر مردان براه افتادن بپرهیز گفتم: آیا مقصود شـــما اخذ حدیث از گذشـــتگان است؟

حضرت(ع) فرمود: خیر مقصود این است که بدون حجّت فردی را بزرگ کرده در تمـــام گفته‌هایش او را تصدیق نمائی (در حدیث دیگری اضافه کرده‌اند که: و مردم را بسوی او دعوت کنی).

شرح: حدیث در مقام بیان طریق صحیح علم است و تحذیر از متابعت از جاهلان عالم نما و نیز تحذیر از عالم تراشی‌ها و قطب سازی‌های نابجا.

(معانی الاخبار) ابن المتوکل عن علی عن ابیه عن ابن ابی عمیر عن ابراهیم بن زیاد قال: قال الصادق(ع) کذب من زعم انه یعرفنا و هو مستمسك بعروة غیرنا

ترجمـــه: امام صـــادق(ع) فرمود: آنکه گمـــان می‌کند که ما را می‌شناسد اما متمسك به عروه غیر ماست، دروغ می‌گوید.

شرح: حدیث، بســیار دقیق و پرمعناســـت. می‌خواهد بگوید علاوه بر آنکه او را دروغگو بدانید، او با خودش نیز ناصادق است و گمان می‌کند در طریق ماســـت اما عملاً متمسك به غیر ماست. پس حتی گمراهی خود را نمی‌داند. پس باید بســـیار ترســـید و از طلب معارف از غیر ایشان بر حذر بود.

عوام امّتنا اذا عرفوا من فقهائهم الفسق الظاهر و العصبیة الشدیدة و التکالب علی حطام الدنیا و حرامها و اهلاك من یتعصّبون علیه و

ان كان لا صلاح امره مستحقا و الترفرف بالبرّ و الاحسان على من تعصّبوا له و ان كان للاذلال و الاهانة مستحقا فمن قلّد من عوامنا مثل هولاء الفقهاء فهم مثل اليهود الذين ذمهم الله تعالى بالتقليد لفسقة فقهائهم فامّا من كان من الفقهاء صائنا لنفسه حافظا لدينه مخالفا على هواه مطيعا لامر مولاه فللعوام ان يّقلدوه و ذلك لا يكون الا بعض فقهاء الشيعة لا جميعهم.

ترجمه: امام عسکری(ع) فرمود: هرگاه عوام امّت ما از فقهاء ظهور فسق و جانبداریهای نابجا و تکالب بر حطام دنیا و حرام آن و هلاك کردن مخالفین ایشان (که امید اصلاح هست) و برّ و احسان به موافقین ایشان (که مستحق اهانت هستند) دیدند نباید از چنین فقهایی متابعت و پیروی کنند. و إلاّ مانند یهود خواهند بود که خداوند ایشان را بدلیل تقلید از فقهای فاسق مذّمت کرده است. اما هر یك از فقها که دارای صیانت نفس بوده حافظ دینش و مخالف هوای نفسش و مطیع اوامر مولایش بود پس بر عوام واجب است که از وی متابعت کنند اما این خصوصیات جز برای بعضی از فقهاء شیعه نیست.

شرح: حدیث شریف در مقام بیان تکلیف مردم در زمان غیبت و نیز بیان شرایط عالم ربّانی و معلّم حقیقی است. این حدیث به

نحوی مفسّر توقیع شریف و اما الحوادث الواقعه فارجعوا الی رواة احادیثنا... می‌باشد زیرا صفات و خصوصیات روآت که علمای ربّانی هر عصر و آشنایان با معارف اهل بیت در آن زمان می‌باشند را بیان کرده است. توجه کنید که این دو روایت در واقع تکلیف عوام امّت را روشن می‌سازد از اینرو امر به مراجعه به روآت و فقهاء کرده است نه روایت و حدیث. اما مسلم است که طریق رسیدن آن فقیه و راوی به علم، روایت و حدیث بوده است. و نیز بر هر که می‌خواهد محقّق در دین باشد لازم است که این طریق را بپیماید. در واقع حجّیت کلام فقیه نیز بخاطر اخبار و تحقیقی است که در روایات کرده است چنانکه توقیع شریفه بیان می‌کند.

(بصائرالدرجات) القاشانی عن الیقطینی یرفعه قال قال ابو عبدالله(ع) ابی الله أن یجری الاشیاء الا بالاسباب فجعل لکل شیء سببا و جعل لکل سبب شرحا و جعل لکل شرح مفتاحا و جعل لکل مفتاح علما و جعل لکل علم بابا ناطقا من عرفه عرف الله و من انکره انکر الله ذلك رسول الله و نحن.

ترجمه: امام صادق(ع) فرمود: خداوند ابا دارد از اینکه اشیاء را جز از اسباب آنها جاری سازد پس برای اسباب شرح و برای آن

علم و برای آن باب ناطق قرار داد که ما هستیم پس هر که باید آنرا بشناسد می‌شناسد.

شرح: در حدیث شریف، طریق مراجعه به اهل بیت برای کسب علم، طریقه انحصاری دانسته شده است.

(بصائرالدرجات) السندی بن محمد عن ابان بن عثمان عن عبدالله بن سلیمان قال سمعت ابا جعفر(ع) و عنده رجل من اهل البصرة یقال له عثمان الاعمی و هو یقول ان الحسن البصری یزعم ان الذین یکتمون العلم یوذی ریح بطونهم اهل النار فقال ابو جعفر(ع) فهلك اذا مؤمن ال فرعون و ما زال العلم مکتوما منذ بعث الله نوحا(ع) فلیذهب الحسن یمینا و شمالا فو الله ما یوجد العلم الا هاهنا.

ترجمه: امام باقر(ع) فرمود: بگذار حسن بصری به این سو و آن سو رود بخدا قسمت علم جز اینجا یافت نمی‌شود.

(بصائرالدرجات) احمد بن محمد عن الاهوازی عن النضر عن یحیی الحلبی عن معلی بن ابی عثمان عن ابی بصیر عن ابی عبد الله(ع) قال: قال لی ان الحکم بن عتیبة ممن قال الله و من الناس من یقول امنا بالله و بالیوم الاخر و ما هم بمؤمنین فلیشرق

الحکم و لیغرب اما و الله لا یصیب العلم الا من اهل بیت نزل علیهم جبرئیل.

ترجمه: امام صادق(ع) فرمود: بگذار حکم بن عتیبة به شرق و غرب سفر کند. به خدا قسم علم جز از طریق اهل بیتی که جبرئیل بر آنها نازل شد به کسی نمی‌رسد.

(بصائرالدرجات) احمد بن محمد عن الحسین بن علی عن ابی اسحاق ثعلبة عن ابی مریم قال: قال ابو جعفر(ع) لسلمة بن کهیل و الحکم بن عتیبة، شرّقا و غرّبا لن تجدا علما صحیحا الا شیئا یخرج من عندنا اهل البیت

ترجمه: امام باقر(ع) فرمود: به سلمة بن کهیل و ابن عتیبة، که به شرق و غرب در جستجوی علم نروید زیرا علم صحیح را نمی‌یابید جز اینکه از نزد ما اهل بیت خارج شود.

شرح: این سه حدیث در مقام بیان انحصاری بودن طریق علم واقعی یعنی ما یُطاع الله به و یُعرف می‌باشند.

(بصائرالدرجات) احمد بن محمد عن محمد بن خالد عن ابی البختری و سندی بن محمد عن ابی البختری عن ابی عبدالله(ع) قال: ان العلماء ورثة الانبیاء و ذلك ان الانبیاء لم یورثوا در هما و لا دینارا و انما ورثوا احادیث من احادیثهم فمن اخذ شیئا منها فقد

اخذ حظا وافرا فانظروا علمکم هذا عمن تاخذونه فان فینا اهل البیت فی کل خلف عدولا ینفون عنه تحریف الغالین و انتحال المبطلین و تاویل الجاهلین.

ترجمه: امام صادق(ع) فرمود: علماء ورثه انبیاء می‌باشند... ایشان احادیثی از احادیث انبیاء را به ارث می‌برند پس هر که چیزی از آنها اخذ کند، حظ وافری را أخذ کرده است پس بنگرید که علمتان را از چه کسی می‌گیرید زیرا هر خَلَفی (یا در دیگر روایات: در هر قرنی) از برای ما اهل بیت جانشینی است (در روایات دیگر: که دین را حمل کرده و) تحریف غالین و انکار مبطلین و تأویل جاهلین را از ما دفع می‌کند.

شرح: حدیث شریف در مقام بیان طریق بودن احادیث بر علم معصومین و لزوم اخذ احادیث از علماء است. در انتهای حدیث به سه آفت شایع بین اهل علم اشاره می‌کند: ۱- افراط و غلو در شأن امام ۲- تفریط و سهو در شأن ایشان ۳- تأویل کلمان ایشان بر طبق یافته‌های ذهن خویش.

بنابراین تحذیر می‌کند که به سراغ معلّم خبیر و خدا ترسی بروید که از این سه انحراف مصون باشد. البته روایاتی که در آنها خصوصیات علماء ربّانی بیان شده باشد بسیار زیاد است ولی ما

در این رساله در حدود نقل و نقد آن روایات نیستیم بلکه هدف ما تعریف علم و بیان لزوم تعلّم آن و تبین طریق آن است.

(بصائرالدرجات) محمد بن الحسین عن النضر عن محمد بن الفضیل عن الثمالی قال سألت ابا جعفر(ع) عن قول الله عزوجل و مـــن اضلّ ممن اتبع هواه بغیر هدی من الله قال عنی الله بها من اتّخذ دینه رایه من غیر امام من ائمة الهدی

ترجمه: امام باقر(ع) در تفســیر آیه شریفه و من اضلّ ممّن اتبّع هواء بغیر هدی من الله فرمود: مقصود اتّخاذ دین از آراء غیر امام معصوم(ع) است.

شرح: حدیث شــریف در مقام بیان اجباری بودن طریق علم و انحصار آن در ائمه هدی و نهی از غیر آن طریق است.

کتاب جعفر بن محمد بن شــریح، عن حمید بن شــعیب عن جابر الجعفی عن ابی عبدالله(ع) قال: ان الحکمة لتکون فی قلب المنافق فتجلجل فی صدره حتی یخرجها فیوعیها المؤمن و تکون کلمة النفاق فــی صدر المؤمن فتجلجل فی صدره حتی یخرجها فیعیها المنافق

ترجمه: امام صادق(ع) فرمــود: گاهی حکمت در قلب منافق قرار می‌گیرد اما پیوسته جست و خیز می‌کند تا از آن خارج شود و

مؤمن آنرا برباید و نیز کلمه‌ای که دستاویز منافقان است گاهی در قلب مؤمن قرار می‌گیرد اما به جولان در می‌آید تا از قلب ایشـــان خارج شود و منافق آنها را بگیرد. (و حجّت باطل خویش سازد)

شـــرح: حدیث شـــریف فوق را باید با توجه به روایتی که مسلم بن محمد مســـلم از امام محمد باقر(ع) روایت کرده است، معنا نمود: امام باقر(ع) می‌فرمایند: نزد هیچ یك از مردم حق و صوابی نیست جز اینکه از ما اهل بیت اخذ کرده‌اند. یعنی ائمه اطهار(ع) به نشـــر حقائق می‌پرداختند، منافقین یا مخالفیـــن پاره‌ای از این حقائق را می‌شـــنیدند، نه برای آنکه لایق آن بودند و نه برای اینکه از آن استفاده کنند بلکه ایشان صرفاً سفیرانی اجباری و پیام برانی تکوینـــی بوده‌اند تا پیام حـــق را به اهلش برســـانند. و نیز بعضی روایات به این مضمون دلالت دارند که: رســـول اکرم(ص) مأمور نشر علم بود پس رشحاتی از علم را میان اهل سنت بر جای گذارد پس شـــما روایاتی را که آنها از رسول اکرم(ص) روایت می‌کنند با روایات خود که از طریق صحیح به شـــما رسیده مقایسه کنید اگر مخالف نبود آنرا اخذ کنید.

(بصائر الدرجـــات) ابن معروف عن حماد بن ربعی عن فضیل

قال سمعت ابا جعفر(ع) یقول کل مالم یخرج من هذا البیت فهو باطل.

ترجمـــه: امام باقر(ع) فرمود: هر چه از این خانه خارج نشـــده باشد باطل است.

شـــرح: روایت شریفه بسیار صریح الدلالة است. ظاهراً بطلان بمعنی عدم جواز اخذ می‌باشد.

(بصائر الدرجات) احمـــد بن محمد عن الاهوازی عن محمد بن عمر عن المفضل بن صالح عن جابر عن ابی جعفر(ع) قال: انا اهل بیت من علم الله علمنا و من حکمه اخذنا و من قول الصادق سمعنا فان تتّبعونا تهتدوا.

ترجمه: امام باقر(ع) فرمود: مـــا اهل بیت، علمان از علم خدا است و از حکم او اخذ کرده‌ایم.

قال ابوعبید فی قریب الحدیث: فی حدیث النبی(ص) حســـن أتاه عمر فقال: انا نسمع أحادیث من الیهود تعجبنا، فتری أن نکتب بعضهما؟ فقال رســـول اللـــه(ص) به أفتهوّکون أنتـــم کما تهوّکت الیهود و النصاری؟ لقد جئتکم بهابیضاء نقیّه، ولو کان موسی حیاً ما وســـعه الا اتّباعی، قال ابوعبید: أمتحیرون أنتم فی الاسلام و لا

تعرفون دینکم حتی تأخــذوه من الیهود و انصاری؟ کأنه کره ذلك منه.

ترجمه: رسول اکرم(ص) هنگامی که عمر به او گفت ما احادیثی از یهود می‌شــنویم که به نظر ما جالب می‌آید آیا می‌توانیم آنها را یادداشــت کنیم؟ فرمودند: آیا می‌خواهید خود را به راهی بیفکنید کــه یهود و نصاری می‌پویند؟ همانا من برای شــما دینی پاکیزه و منزّه آورده‌ام اگر موسی(ع) نیز زنده می‌بود تکلیفی نمی‌داشت جز متابعت از من.

شرح: حدیث شریف ناظر به کسانی است که در جمع و انتشار آثار فرق شرق و غرب می‌کوشند و از آنها نور می‌جویند.

(معانی الاخبار) ابی عن سعد عن ابن ابی محمد الخطاب عن ابن محبوب عن حماد بن عثمان عــن ابی جعفر(ع) فی قول الله عزوجل و الشــعراء یتبعهم الغاوون قال هل رایت شاعرا یتبعه احد انّما هم قوم تفقهوا لغیر الدین فضلّوا و اضلّوا.

بیان: التعبیر عنهم بالشــعراء لانهم کالشعراء مبنی احکامهم و ارائهم الخیلات الباطلة

ترجمه: امــام باقر(ع) در تفســیر آیه شریفه)الشــعراء یتبعهم الغاوون(فرمود: آیا دیده‌اید که کســی بدنبال شــاعری راه بیفتد؟

مقصود از این آیه آنان هستند که در غیر دین خدا تفقّه می‌کنند خود گم گشته‌اند و مردم را نیز گمراه می‌سازند.

شرح: حدیث شریف در تبین معنای علم حقیقی و نقش آن در سعادت فرد و جامعه است.

(عیون اخبار الرضا علیه السلام) ابی عن الحسن بن احمد المالکی عن ابیه عن ابراهیم بن ابی محمود عن الرضا(ع) فی خبر طویل قال یا ابی محمود اذا اخذ الناس یمینا و شمالا فالزم طریقتنا فانه من لزمنا لزمناه و من فارقناه فارقناه ان ادنی ما یخرج الرجل من الایمان ان یقول للحصاة هذه نواة ثم یدین بذلك و یبرامن خالفه یا ابن ابی محمود احفظ ما حد ثتك به فقد جمعت لك فیه خیر الدنیا و الاخرة

ترجمه: امام رضا(ع) فرمود هنگامی که دیدید که مردم به چپ و راست میل کردند شما طریقه ما را ملازم باشید زیرا هر کس ملازم ما باشد ما ملازم او هستیم و هر کس که از ما مفارقت کند ما نیز از او مفارقت خواهیم کرد. کمترین چیزی که مرد را از ایمان خارج می‌سازد این است که به چیز بی ارزش، اندك ارزشی دهد و سپس آنرا برای خود دین و طریقه قرار دهد و از مخالفینش تبرّی

جوید. امام(ع) سپس فرمود: حفظ کن دین حدیث را زیرا که خیر دنیا و آخرت تو در آن جمع است.

عن عاصم الحناط عن ابی عبیدة الحذاء قال: قال لی ابو جعفر و انا عنده ایّاك و اصحاب الکلام و الخصومات و مجالستهم فانهم ترکوا ما اُمروا بعلمه و تکلّفوا مالم یومروا بعلمه حتی تکلّفوا علم السماء یا ابا عبیدة خالط الناس باخلاقهم و زائلهم باعمالهم یا ابا عبیدة لا نعد الرجل فقیها عالما حتی یعرف لحن القول و هو قول الله عزوجل و لتعرفنهم فی لحن القول.

ترجمه: امام باقر(ع) فرمود: از اصحاب کلام و خصومات و مجالست با ایشان حذر کن زیرا ایشان آنچه را که به فراگرفتن آن امر شده ترك کرده‌اند و به فراگیری آنچیزی پرداخته‌اند که به آن امر نشده است مثلاً حتی در فراگیری علم آسمان خود را به سختی انداخته‌اند.

شرح: از حدیث شریف بر می‌آید که بسیاری از علوم و فنون، مأمورٌ به نیستند و صرف وقت در آنها جز قساوت قلب، ثمره دنیوی یا اخروی ندارد. مانند بسیاری از علوم کلامی و نظری که جز بافندگی چیز دیگری نیستند. معنای علم آسمان معلوم نیست اما در آن چند احتمال است: یکی ستاره‌شناسی و تنجیم، دیگری

کاوشهای فضائی و سومی سفر روح و اکتشافات متافیزیك در هر حال هر علم یا فنی که حاصل و ثمره دنیوی یا اخروی بر آن مترتّب نباشد نتیجه‌ای جز خسران دنیوی و اخروی ندارد، بل الانسان علی نفسه بصیره ولو القی معاذیره.

واحـــد فی حلال و حرام تاخذه عن صـــادق خیر من الدنیا و ما حملـــت من ذهب و فضـــة و ذلك ان الله یقول ما اتاکم الرســـول فخذوه و ما نهاکم عنه فانتهوا و ان کان علی لیامر بقراءة المحف

ترجمه: امام باقر(ع) فرمود: ســـرعت بگیرید در طلب علم پس قسم به کســـی که نفس من در دست اوست، همانا حدیثی که در حلال و حرام از صادقی بشـــنوی برای تو از دنیا و تمام طلا و نقره آن بهتر است.

شرح: حدیث شریف به صراحت به تبین علم واقعی که مایُطاع الله به و یُعرف اســـت می‌پردازد یعنی آنچه خـــدا با آن اطاعت و شناخته می‌شود.

قال(ص) تذاکروا و تلاقوا و تحدّثوا فان الحدیث جلاء القلوب ان القلوب لترین کما یرین السیف و جلاوه الحدیث.

ترجمه: پیامبراکرم(ص) فرمود: با یکدیگر مذاکره کنید و ملاقات کنید و با هم حدیث بگویید. همانا حدیث جلاء قلب اســـت زیرا

قلب نیز زنگ می‌زند همانگونه که شمشیر زنگ می‌زند و جلاء آن حدیث است.

(غوالی اللئالی) قال النبی(ص): من حفظ علی امتی اربعین حدیثا ینتفعون بها فی امر دینهم بعثه الله یوم القیامة فقیها عالما.

ترجمه: رسول اکرم(ص) فرمود: هر یکی از امت من که چهل حدیث حفظ کند که در امر دین به او نفع برساند خداوند روز قیامت او را فقیه و عالم محشور می‌کند.

شرح: برای حفظ کردن چند معنا است: ۱- به خاطر سپردن ۲- نوشتن ۳- نشر دادن ۴- فهمیدن ۵- عمل کردن - که هر یك از دیگری عمیق‌تر است چنانچه امام(ع) می‌فرماید: همّت سفیه روایت و همّت عالم درایت (فهم و عمل) است.

(بصائر الدرجات) عبدالله بن جعفر عن محمد بن عیسی عن الاهوازی عن جعفر بن بشیر عن حماد عن ابی اسامة قال کنت عند ابی عبدالله و عنده رجل من المغیریة فساله عن شیء من السنن فقال ما من شیء یحتاج الیه ولد ادم الا و قد خرجت فیه السنة من الله و من رسوله و لو لا ذلك ما احتج علینا بما احتج فقال المغیری و بما احتج فقال ابو عبدالله(ع) قوله الیوم اکملت

لکم دینکم و اتممت علیکم نعمتی حتی فرغ من الایة فلو لم یکمل سنته و فرائضه و ما یحتاج الیه الناس ما احتج به

ترجمه: امام صادق(ع) فرمود: چیزی که آدمی به آن نیاز داشته باشد نیست جز آنکه در قرآن یا سنت رسول اکرم(ص) از آن سخن رفته اســـت بدین جهت است که با آیه)الیوم اکملت لکم دینکم و اتممت علیکم نعمتی(بر انسانها احتجاج خواهد شد.

(قبس المصبــاح) اخبرنی جماعة من مشــایخی الذین قرات علیهم منهم الشریف المرشد ابو یعلی محمد بن الحسن بن حمزة الجعفری و الشــیخ ابو جعفر محمد بن الحسن الطوسی و الشیخ الصدوق ابوالحسین احمد بن علی النجاشی ببغداد و الشیخ الزکی ابو الفرج بن علی بن حمدان القزوینی بقزوین قالوا جمیعاً اخبرنا الشیخ المفید محمد بن محمد بن النعمان الحارثی رضی الله عنه یوم الســبت الثالث من شهر رمضان المعظم سنة عشر و اربعمائة قال اخبرنی الشیخ ابوالقاسم جعفر بن محمد بن قولویه رضی الله عنه قال حد ثنی محمد بن عبدالله بن جعفر الحمیری قال حدثنی ابی قال حدثنی هارون بن مســلم قال حدثنی مسعدة بن زیاد قال سمعت جعفر بن محمد و قد سئل عن قوله تبارك و تعالی قل فلله الحجة البالغة قال: اذا کان یوم القیامة قال الله تعالی للعبد أکنت

عالما فان قال نعم قال افلا عملت بما علمت و ان قال كنت جاهلا قال له افلا تعلّمت فتلك الحجة البالغة لله تعالی.

ترجمه: امام صادق(ع) فرمود، تفسیر آیه شریفه(فلِلّه الحجّة البالغة) این است که چون روز قیامت شود خداوند به بنده می‌گوید: آیا عالم بودی؟ او گوید: بله. پس گوید: چرا به آنچه می‌دانستی عمل نکردی. و اگر بگوید جاهل بودم. می‌گوید: چرا کسب علم نکردی؟

شرح: حدیث شریف در وجوب تعلّم آنچیزی است که در سعادت حقیقی انسان دخالت داشته و به آن أمر شده است و اینکه ترك تعلّم نیز جرم بوده، تارك آن معذّب خواهد بود.

(بصائر الدرجات) ابن ابی الخطاب عن محمد بن سنان عن عماربن مروان عن المنخل عن جابر قال: قال ابو جعفر(ع) قال رسول الله(ص) ان حدیث ال محمد صعب مستصعب لا یومن به الا ملك مقرب او نبی مرسل او عبد امتحن الله قلبه للایمان فما ورد علیكم من حدیث ال محمد صلوات الله علیهم فلانت له قلوبكم و عرفتموه فاقبلوه و ما اشمازّت قلوبكم و انكرتموه فردّوه الی الله رای الرسول رای العالم من آل محمد و انّما الهالك ان

یحدث شیء منه لایتحمّله فیقون و الله ما کان هذا شیئا و الانکار هوالکفر.

ترجمه: رسول اکرم(ص) فرمود: همانا حدیث آل محمد صعب و مستصعب است، به آن ایمان نمی‌آورد جز ملك مقرّب یا بنی مرسل یا بنده‌ای که خداوند قلبش را برای ایمان آماده کرده است. (یا به ایمان امتحان شده است)پس آنچه از احادیث ما که به شما می‌رسد و قلب‌های شما به آن نرم است و آنرا می‌فهمید، قبول کنید و آنچه قلب‌های شما نسبت به آن اشمئزاز دارد آنرا تکذیب نکنید بلکه به اهل بیت(ع) ارجاع دهید زیرا آنکس که حدیثی را که نمی‌تواند تحمل کند، تکذیب کند کافر خواهد شد.

(الخرائج و الجرائح) اخبرنا الشیخ علی بن عبدالصمد عن ابیه عن علی بن الحسین الجوزی عن الصدوق عن ابیه عن سعد عن ابن ابی الخطاب مثله

و روی انه(ع) قال بعد ذلك: ایّها النّاس علیکم بالطاعة و المعرفة بمن لا تعتذرون بجهالته فان العلم الذی هبط به آدم و جمیع ما فضلت به النبیّون الی خاتم النبیین فی عترة نبیکم محمد(ص) فانّی یتاه بکم بل این تذهبون یا من نسخ من اصلاب السفینة هذه مثلها فیکم فارکبوها فکما نجا فی هاتیك من نجا فکذلك ینجو فی

هذه من دخلها انا رهين بذلك قســما حقّا و ما انا من المتكلّفين و الويل لمن تخلّف ثم الويل لمن تخلّــف اما بلغكم ما قال فيكم نبيكم(ص) حيث يقول فى حجة الوداع انى تارك فيكم الثقلين ما ان تمســكتم بهما لن تضلوا: كتاب الله و عترتى اهل بيتى و انهما لن يفترقا حتى يردا على الحوض فانظروا كيف تخلفونى فيهما الا هذا عذب فرات فاشربوا و هذا ملح اجاج فاجتنبوا.

ترجمه: اميرالمؤمنين: اى مردم بر شــما باد طاعت و معرفت به آنچه عذرى از نياموختن آن قبول نمى‌شــود. پس همانا علمى كه آدم(ع) هنــگام هبوط با خود آورد و نيز تمامى انبياء به فضيلت آن مفتخر بودند تا علم پيامبر اكرم(ص) كه از همه برتر بود همگى در عترت پيامبر شماست. پس كجا مى‌رويد؟ پس كجا سرگردانيد؟ پســر اميرالمؤمنين(ع) به حديث ثقلين اشاره مى‌كند كه مضمون آن اين اســت كه پيامبــر(ص) دو چيز گرانبهــا در امّت به يادگار گذاشت و رحلت كرد، كتاب خدا و عترتش، هر كه به آنها تمسّك جويد گمراه نگردد... پيامبر اكرم(ص) از غير از اين آب گوارا نهى فرمودند.

## خداوند با ما سخن می‌گوید

در این فصل به تذکّر آیاتی از قرآن پرداخته، در معانی آنها تعمّق می‌نمائیم.

أمّــن هو قانت ءآناء اللّیل ســاجداً و قائماً یحذر الآخرة و یرجو رحمة ربّه قل هل یســتوی الّذین یعلمون و الّذین لا یعلمون إنّما یتذکّر اولوالألباب (زمر: ۹)

ترجمه: آیا آنکه در ساعات شب به عبادت مشغول است و در حال سجود و قیام، از عذاب آخرت می‌ترسد و به رحمت پروردگارش امیدوار است باآنکه اینگونه نیست برابر است؟ بگو آیا کسانی که می‌دانند با کســانی که نمی‌دانند یکسانند؟ تنها خردمندان متذّکر می‌شوند.

بیان: مقصودِ آیه شــریفه، بیان مطلقِ تفاوت دانا و نادان نیست، آیه شــریفه در مقام ارزش گذاری است، ارزش و برتری آنکس که هدف از درنگ چند ســاله خویش را، در این کره خاکی دانســته، آنکس که به حرام و حلال خدا، سخط و غضب او عالم شده، آنکه اصول تهذیب نفس و تصحیح مبانی باورهای خویش را فراگرفته، آنکه به عرفان و شــناخت نســبت به خویش و خالق خویش نائل آمده اســت، آیا چنین کســی بــا آنکه در وادی حیرت و سســت

عقیدگی مقیم است، آنکه چون بهیمه‌ای به نواختن بطن و فرج خود مشغول است غافل از اینکه مذبح و دباغخانه‌ای در پیش است، آنکه شبهات و بافته‌های این و آن بنای ایمان او را به طرفةالعینی بر باد می‌دهد، آنکه از خود و خالق خود هیچ نمی‌داند، آن‌که مسافر است بسوی سرزمینی که نه مختصّات آنرا تفحّص کرده و نه توشه‌ای اندوخته؛ آیا او با اهل علم و عمل برابر است؟ حاشا و کلاً، مایستوی الأعمی و البصیر و مایستوی الاحیاء و لا الأموات و لاالظّلمات و النور.

در کثیری از روایت مفسِّره این آیه شریفه، الّذین یعلمون، به اهل بیت عصمت و طهارت(ع) تفسیر شده که البته مصداق اتمّ آن هستند

فلولا نفر من کل فرقة طائفة لیتفقّهوا فی الدّین و لینذروا قومهم إذا رجعوا إلیهم لعلّهم یحذرون (التوبة: ۱۲۲)

ترجمه: چرا از هر گروهی از آنان طائفه‌ای کوچ نمی‌کند تا در معارف دین تفقّه کند و به هنگام بازگشت بسوی قوم خود آنها را بیم دهد؟ شاید بترسند و خودداری کنند.

بیان: آیه شریفه در این مقام است که مؤمنین هر شهر باید یکعدّه شان به مدینه الرسول آمده، احکام و عقائد دین را از رسول

اکرم(ص) بیاموزند. و وقتی این عدّه علم دین را فراگرفتند به شهر خود و میان اهل ولایت خود برگشته، ایشان را انذار کنند.

آیه شریفه در زمانی نازل شده است که تحصیل علمِ دین نیاز به هجرت از بلد و آمدن به کانون علم الهی آنروز یعنی مدینه، داشت. آنچه واجب است تعلّم معارف دین و پس تعلیم آن به دیگران است، تعلیم به همه، زیرا همه به معارف آسمانی نیاز دارند تا مسیر خود را بسوی کمال بپیمایند. و هجرت که مقدمه این تعلیم و تعلّم است، گاهی به طیّ صحاری و قفار است و گاهی به حاضر شدن در محضر دانش آموخته‌ای که در طلب دانش، صحاری و قفار را طی کرده و به بلد بازگشته است. با آنکه تحصیل علم دین در آن روزگار این قدر دشوار بود، حِصّ و تشویق در حصول آن بلکه انذار و تحکیم در وجوب آن شده است، چه رسد به امثال این زمان که تحصیل و تحقیق علم، بجز همّتی اندك و هجرت از برخی امور بیهوده و بی حاصل که به آنها مشغولیم و وقت می‌گذرانیم، نمی‌خواهد. در واقع تحصیل علم دین بر همگان واجب است یا به طی منازل و به گرد حجّت زمان حاضر شدن، یا به محضر آنانکه از وی کسب علم کرده‌اند در آمدن؛ یا به کتبی

که اینان نوشته‌اند مراجعه کردن، یا به درس آنکس که از این کتب خوانده و فهمیده است، حاضر شدن.

درحدیث شریفی، راوی از وجود مقدس امام صادق(ع) می‌پرسد: حالِ آنانکه منتظراند تا متفقّهون بسوی آنان باز گردند چه می‌شود؟ و امام(ع) در جواب می‌فرمایند: بین محمد و عیسی(ع) چند صد سال فاصله بود، افرادی بر دین عیسی مردند در حالیکه به انتظار محمد(ص) لحظه شماری می‌کردند. پس خداوند اجر آنان را مضاعف به آنان عطا می‌کند.

در حدیث دیگری از امام(ع) می‌پرسند تکلیف آنان که برای کسب معارف شما هجرت کردند اما در راه مردند چه می‌شود: حضرت می‌فرمایند: من یخرج من بیته مهاجراً الی الله و رسوله ثم یدرکه الموت فقد وقع اجره علی الله.

در حدیث دیگری امام باقر(ع) تمام شیعیان را خطاب قرارداده می‌فرمایند: در دین تفقّه کنید زیرا همانا آنکس از شما که تفقّه را رها کند، مانند بیابانگرد و بادیه نشین است.

در حدیث دیگری امام(ع) می‌فرمایند از معانی آیه شریفه این است که هرگاه امام و حجّت خدا بمیرد، باید از هر گروه، عدّه‌ای هجرت کنند تا جانشین او را بیابند.

ثم لتسئلنّ یومئذٍ عن النّعیم(لتکاثر: ۸)

ترجمه: و سپس درآن روز همه شـــما از نعمتهایی که داشته‌اید بازپرسی خواهید شد.

بیان: نعیـــم در روایاتِ منوّره به وجود مقـــدس ائمه(ع) تأویل شـــده اســـت که اتمّ مصادیق نعمت اســـت و مع الأسف کمتر از سائر نعم به آن توجه می‌شـــود. در پاره‌ای از روایات صریحاً سایر الطاف الهی مانند طعام و شراب را از معنای این آیه شریفه خارج دانسته‌اند که این خروج و تخصیص، یا حقیقی است یعنی سوال و بازخواست منحصراً از نعمتِ وجود معصومین(ع) است و بس، و یا مجازی اســـت یعنی سائر نعمت‌ها در جنب این نعمت آنقدر اندك و ناچیزاند که می‌توان از آنها چشم پوشید.

دربرخی روایات نعیم به ولایت ائمه اطهار(ع) تفسیر شده است. وجه امثال این تعابیر نیز روشـــن اســـت چنانچه در خود روایات، تعلیل شـــده اســـت که ما یا ولایت ما نعیم است زیرا نحن الّذین انفذ الله النـــاس بنا من الظلالة و بصّر هم بنا من العمی و علّمهم بنا من الجهل.

در فقره آخر حدیث شریف یعنی علّمهم بنا من الجهل: خداوند

به وسیله ما، مردم را از جهل می‌رهاند و به علم می‌رساند ، دقّت شود!

و قال الرسول یا رب ان قومی اتّخذوا هذا القرآن مهجوراً (الفرقان: ۳۰)

ترجمه: و پیامبر عرضه داشت: پروردگارا! قوم من قرآن را رها کردند.

بیان: آیه شریفه صحنه‌ای از صحنه‌های قیامت را توصیف می‌کند که رسول اکرم(ص) به خداوند گلایه و شکایت می کند که امّت او قرآن را رها کردند اینکه ایشان می‌فرمایند امّت من، عاصیان امّت مقصوداند یعنی امّت من به اعتبار اینکه عده زیادی از ایشان عاصی می‌شوند، قرآن را رها کردند. بنابراین کلمه قوم اصطلاحاً مجاز کلیّت است. البته عده‌ای، مقصود ازآیه شریفه را تنها آن قوم معاند رسول اکرم(ص) دانسته‌اند یعنی همانهایی که رو در روی ایشان ایستادند و شمشیر کشیدند. درهر حال مطلبی که ما می‌خواهیم از آیه شریفه استفاده کنیم، خود مطلب درست و مشهودی است، چه آیه شریفه به آن دلالت داشته باشد و چه نداشته باشد. و آن این است که اکنون، کثیر بلکه اکثر شیعیان نه تنها از درك تفسیر و مفاهیم قرآن بلکه حتی از فهم ترجمه آن

عاجزند بلکه اکثر ایشان حتی نمی‌توانند قرآن را به درستی قرائت کنند.

همچنین، قرآن کریم آفاتِ بسیارِ مهمل گذاشتن کسب علم را یادآور شده، قول بسیاری از اهل کفر را ناشی از جهل می‌داند: کذلك قال الذین لا یعلمون مثل قولهم(بقره: ۱۱۳)

در خواست نزول وحی یا تکلم خدا با ایشان را ناشی از جهل ایشان می‌داند: و قال الذین لا یعلمون لولا یکلّمنا اللّه اوتأتینا آیة(بقره: ۱۱۸)

جهل موجب استدراج است و نیز به آن دامن می‌زند: و الذین کذّبوا بآیاتنا سنستدرجهم من حیث لایعلمون(اعراف: ۱۸۲)

آنان که علم ندارند به دام فتنه‌ها می‌افتند: بل هی فتنة و لکن اکثرهم لایعلمون(زمر: ۴۹)

قرآن، مؤمنین را تحذیر می‌کند که بدنبال آنها که اهل علم نیستند نروید: فاستقیما و لا تتّبعان سبیل الّذین لایعلمون(یونس: ۸۹)

آنان کسانی اند که قدرت خداوند را نمی‌شناسند: والله غالب علی أمره و لکن اکثر الناس لا یعلمون(یوسف :۲۱)

و نیز نسبت به دین جاهل اند: ذلك الدّین القیّم و لکن اکثر الناس لا یعلمون(یوسف: ۴۰)

بلکه اصلاً حق را نمی‌شناسند: بل اکثر هم لایعلمون الحق فهم معرضون(انبیاء: ۲۴)

نهایت درک آنها ظنّ است: ما هم بذلك من علم ان هم الّا یخرصون(زخرف: ۲۰)

آنان به نزد اهل علم که انبیاء بودند نرفتند زیرا به بافته‌های خود سرگرم بودند: فلما جاءهم رسلهم بالبیّنات فرحوا بما عندهم من العلم(غافر: ۸۳)

یا به یافته‌های پیشینیان خود: أولوکان آبائهم لا یعلمون شیئاً و لا یهتدون(مائده: ۱۰۴)

آری به جای تعلّم، تکذیب نمودند: بل کذّبوا بمالم یحیطوا بعلمه و لما یأتهم تأویله(یونس: ۳۹)

چون به تعلّم نپرداختند کارشان به متابعت هوی انجامید: و ان کثیراً لیضلون بأهوائهم بغیر علم(انعام: ۱۱۹)

آنان مشغول علوم دنیوی شدند و آنچه را که به آموختن آن مامور بودند مهمل رها کردند: بل الدّارك علمهم فی الآخرة بل هم فی شك منها(نمل: ۶۶)

کوشش آنها گم شد: ضلّ سعیهم فی الحیوة الدنیا(کهف: ۱۰۴)

خداوند فرمان داده است که به نزد انبیاء و اولیاء امر رفته از

ایشان کسب علم کنیم:و لو ردّوه الی الرسول و الی اولی الا مر منهم لعلمه الّذین ستنبطونه منهم(نساء: ۸۳)

آنانکه علمشان به خداوند منتهی می‌شود:و انه لذوعلم لما علّمناه و لکن اکثر الناس لایعلمون(یوسف :۶۸)

و نیز راهی را که به علم منجر می‌شود نشان داده‌اند:و اتّقوا الله و یعلّمکم الله(بقره: ۲۸۲)

مقصود از علم را تبیین کرده‌اند که آنچیزی است که اکنون از آسمان رسیده نه آنچه پیشتر موجود بوده است: و اَعلمُ من الله ما لا تعلمون(یوسف: ۹۶)،)و انزل الله علیك الکتاب و الحکمة و علّمك ما لم تکن تعلم(نساء: ۱۱۳) ما کنت تعلمها انت و لا قومك من قبل هذا(هود: ۴۹)) و علّمتم مالم تعلمو آنتم و لا آبائکم(انعام:۹)

علمی که بشر را به آن راهی نیست و جز از معصوم(ع) تراوش نمی‌کند:قال انی اعلم ما لا تعلمون(بقره: ۳۰)،)و یعلّمکم مالم تکونوا تعلمون(بقره: ۱۰۱)

علمی است که خیر و شر در آن مکتوب است: ذلکم خیر لکم ان کنتم تعلمون(صف: ۱۱)

علمی اســـت که ثمره‌اش پی بردن به حقانیّت هاســـت:و لیعلم الذین اوتو العلم أنه الحق من رّبك(حج: ۵۴)

علمی است که بشر تاکنون نداشته است و اکنون به او مرحمت شده است:علّم الانسان ما لم یعلم(علق: ۵)

علمی است که درآن از حدود شروع سخن می‌گوید: و أجدر أن لا یعلموا حدود ما أنزل الله علی رســوله(توبه: ۹۷)، )تلك حدود الله بیّنها لقوم یعلمون(بقره: ۲۳۰)

علمی اســـت که از خالق ســـخن می‌گوید:هذا بلاغ للناس و لینـــذروا و لیعلموا انّما هواله واحد(ابراهیـــم: ۵۲)، )اعلم أن الله عزیز حکیم(بقره: ۲۶)و اعلمو انّ اللّه شدید العقاب(بقره: ۱۹۶) و اعلموا انّ اللّه بکل شیء علیم(بقره: ۲۳۱)، واعلموا انّ اللّه یعلم ما فی انفسکم فاحذروه(بقره: ۲۳۵)

علمی است که ازآخرت سخن می‌گوید:و کذلك اعشرنا علیهم لیعلموا أن وعد الله حق(کهف: ۲۱)انّ الدّار الآخرة فهی الحیوان لوکانوا یعلمون(عنکبوت: ۶۴)و اعلموا أنّکم الیه تحشـــرون(بقره: ۲۰۳)

علمی است که از سنن خداوند سخن می‌گوید:اولم یعلموا انّ اللّه یبسط الرزق لمن یشـــاء و یقدر(زمر: ۵۲)، )و اعلم أنّما یرید

اللّـه ان یصیبهم ببعض ذنوبهم(مائـده: ۴۹)و اعلموا انّ اللّه مع المتّقین(بقره: ۱۹۴)ألا أنّهم هم السـفهاء و لکن لا یعلمون(بقره: ۱۳)

علمی اسـت که از اخلاق می‌گوید:و اعلمـوا أنّما اموالکم و اولادکم فتنه و أنّ اللّه عنده اجر عظیم(انفال: ۴۱)

علمی اسـت که از احکام می‌گوید:واعلموا أنما غنتم من شیء فانّ للّه خمسه(انفال: ۴۱)

علمی اسـت که از حقائق می‌گوید:و اعلموا أنما الحیوة الدنیا لعب و لهو و زینة(حدید: ۲۰)

علمی است که از اسماء می‌گوید:و علّم آدم الاسماء کلّها(بقره: ۳۱)

سـعادت بشر منوط به علم الهی است:و لکن کونوا ربانییّن بما کنتم تعلّمون الکتاب(آل عمران: ۷۹) إنّما یخشـی اللّه من عباده العلماء(فاطر: ۲۸)

آنچه ذکر کردیم، تنها استشـهاد به بعضی از آیات قرآن بود، اما سطر سطر قرآن بلکه قصد و هدف از ارسال و انزال آن، تعلیم بشر و تعالی اوست. چنانکه پوشیده نیست.

## نقطه شروع

بالجمله از روایاتی که ذکر شد معنا و مصداق واقعی علم روشن شد و نیز آگاه شدیم که تحصیل آن بر فرد فرد انسانها در هر مکان و هر زمان وجوب عینی دارد.

و نیز دانستیم که طریق تحصیل آن کدام است. مطلبی که در این فصل در پی آن هستیم این است که اهمیّت بیشتر این مطلب را نسبت به زمان خود بیان کنیم. اکنون که عهد غیبت حجّت خدا و اشراط آخرالزمان است اهمیّت تعلیم و تعلّم بیش از پیش است زیرا فتنه‌های این دوران و ظلمت آن و نیز تظاهر زمان علیه اهل حق در این دوران بیشتر و شبهات و هجمه‌های دشمنان افزون‌تر و پیچیدگی حق به باطل شدیدتر است. امروز هر که در دین خود عالم و خبیر و متفقّه و محقّق نگردد، اگر دأب و خواستِ رشد داشته باشد ناخودآگاه به زیر چتر این و آن رفته، برداشتهای غلط و گرته برداریهای ناروای آنان از دین را بجای آب گوارای علم الهی نوشیده و چه بسا به ذلّت و نکبت دنیوی، و عذاب و طرد اخروی گرفتار گردد. بخصوص در چنین زمانی که یافتن عالم ربّانی در نهایت دشواری و دست یازیدن به خبیری از نَفْس گذشته، در نهایت صعوبت است پس چاره‌ای نیست جز نزد چند نفر به

تحصیل علم زانو زدن و مطالب آنها را با هم مقایسه کردن و نکات مثبت هر یك را گرفتن و از سلیقه‌های فردی آنان که تناسبی با میزان معصومین(ع) ندارد دوری جستن و نیز آشنا به قرآن و حدیث بودن و عرضه کردن عقائد و اعمال ایشان به ثقلین و از خوبی آنان خود و از بدی آنان باز هم خوبی فرا گرفتن. امّا، رکون کردن به گفته‌های یك استاد و سر در گروه اطاعت او نهادن و رخت مریدی پوشیدن در این روزگار بسیار خطرناك است زیرا بازار عطّاران عالم نما گرم و بازار عالمان حقیقی کساد است، اشتغال به سلیقه‌ها و بافته‌های خود تافته در عقائد گرفته تا احکام و اخلاق ایشـــان را نگذاشته که سری به دریای جوشـــان علم معصوم بزنند و از آن توشه برگیرند. معارف منســـوب به اهل بیت(ع) در حال اندراس و بازار تأویل و گرته برداری کهن یا روشنفکر مداری مداهنه گر جدید، داغ است. مگر چند نظر در باب توحید و معاد و امامت و تهذیب و ســـلوك وجود دارد که به هر یك از عالم نمایان که مراجعه می‌کنی نحله‌ای جدید و مکتبی نوین بـــراه انداخته عدّه‌ای به گرد خویش درآورده بر خود برچسب معرفت‌شناســـی و راه رفتگی زده، بندگان خدا را با عوالم ذهنی خویش معطل ســـاخته، خـــود را حکیم و عارف و متّصل به غیب توهّم کرده، به جای محکم کردن پایه‌های دین خدا

بـــه محکم کردن نفوذ خود بر دلهـــای بندگان خدا و بجای دعوت کردن بندگان بسوی خدا ایشان را به عطّاری خویش دعوت می کند و بجـــای ترغیب جوانان به طی طریق ائمه هدی(ع) ایشـــان را به اذکار و ختومات خود بافتهٔ خویش می‌خواند، بجای ذکر روایات اهـــل بیت(ع) به خصومت و جدال و گفتمـــان با این و آن و دفع توهّم ایشـــان به توهّمی نو مشغول اســـت. حال آنکه اگر کلمات نورانـــی ائمه هـــدی(ع) را می‌گفت، فطرت مردم شـــرق و غرب خودبخود به آن مایل می‌شـــد، چنانکه خود اهل بیت(ع) تصریح کرده‌اند. حالِ آنچه از امثال ایشان دیده می‌شود با آنچه که ائمه(ع) در صفات عالم ربّانی گفته‌اند فرســـنگ‌ها فاصله دارد بلکه اصلاً سنخیّتی میان ایشـــان و وارثان علوم ائمه هدی(ع) نیست. در این احوال و اوضاع مشـــخص اســـت که هر که را خداوند توفیق علم عنایت نکند، احتمال زیاد اســـت که به ورطـــه ضلالت در افتد و عاقبتش به بَوار منجر شـــود. پس بر آنکه طالب نجات و سعادت خویش اســـت واجب است که دســـت به دعا بردارد و از خداوند توفیق علم و نشان عالم ربّانی را بخواهد که "هلك من ليس له ولیّ یرشـــده" و نیز در دفع و رفع آنچه موجب حبس دعا و سلب توفیق

و مسخ اراده است بکوشد و اگر نمی‌داند امثال این امور را از آنکه در کلمات معصومین(ع) تتبّع کرده بپرسد.

اگر به فضل الهی انسان توان تشخیص حق از باطل و فرقان راه از چاه را پیدا کرد البته می‌تواند از محضر بسیاری استفاده ببرد. و در عین حال سر در گم و متکثّر نگردد و بدیهای ایشان را به خود ایشان واگذارد و گوهر حکمت از ایشـــان بر باید و علم ایشان را به علم خویش بیفزاید. و این میّســـر نیست جز اینکه مقیاس حق و میزان صحّت را بشناسد یعنی به سیره انبیاء و ائمه هدی عالم شود. زیرا که ایشان اسوه همیشگی و حق زوال ناپذیراند. و این میسر نیست جز تتبّع در آثار و اخباری که از ایشان رسیده و فهم و درك این آثار تنها مقداری همّت، به علاوه توفیق مداوم می‌خواهد و کلید همّت و توفیق، ترك عصیان پروردگار اســـت: إذا اردت العلم فاطلب فی نفســـك اوّلاً حقیقة العبودیة این است که سرّ آنکه، علمای ربّانی به این اندازه بـــه انجام واجبات و ترك محرمات بها می‌دهند و آنرا نخستین نسخه سلوك می‌دانند. این گوی و این میدان...

## تذکّر به چند مطلب

مطلب ۱: تتبّع و مانـــوس بودن با احادیث و کلمات معصومین منجر به نورانی شـــدن نفس می‌گردد، چه کلام ایشان نور است و حدیثشان قلب را زنده می‌کند. در اثر سیر در احادیث ایشان و فهم کلماتشان، ملکوت انسان به آنچه ایشان می‌خواهد و بواطن نفس به آنچه ایشان می‌پسندند نزدیك شده، سنخیّتی میان انسان و انوار ملکوتیّه حاصل شـــده، به درجات قـــرب، و انس با حضرت حق می‌رسد و البته اخبار در تأیید این نکته بسیار است.

مطلـــب ۲: آنچه از روایات منوّره بر می‌آید این اســـت که آنچه نزد ائمه هدی(ع) مطلوب بوده رســـیدن اکثر یا کثیری از اصحاب و شـــیعیان به علم تفصیلی به احکام شـــریعت می‌باشد. اگر چه، هنگامی که آن هدف والای ائمه(ع) جامه عمل نپوشاند. چاره‌ای جز تقلیـــد اکثریت از تنی چند از محقّقـــان نخواهد بود. اما باید توجه داشت که این دومی جز از باب ناچاری نیست. کاش عنایت جدیدی به شـــیعیان شـــود و میل به طلب علم در دل ایشان شعله ور شـــود تا هر یك چراغ فروزان علم و حکمت و مایه زینت ائمه هدی(ع) شوند.

آنچـــه گفتیم راجع به فروع فقهیه بود اما راجع به اصول اعتقادیه

و لطائف تهذیبیّه و اخلاق الهیه و اســـرار سلوکیه، مسلّم است که وظیفه فرد فرد شـــیعیان اســـت که در آنها تحصیـــل علم تفصیلی کرده، خود، راه را از چاه بازشناســـد. زیرا سعادت دو جهان آنها به این منوط و نجات از عذاب به این وابســـته است. اما همانطور که گفته شد متأسفانه این بخش از دین بکلی فراموش شده، کتابها در کتابخانه‌ها مانده و دلها تهی از نور علم است.

مطلب ۳: نکته‌ای که باید به آن توجه شـــود این است که تمدن عظیم اسلامی در گذر زمان به مرور از چند حوزه تحت تاثیر قرار گرفته، برخی دُرّهای خویش را وانهاده و برخی زخرفات و خزفها از دیگر تمدّن‌های بشری برگرفته و سرانجام فرهنگ مسلمینِ امروز ســـاخته شده است. مقصود این اســـت که پاره‌ای علوم بشری، از دنیای قدیم بـــه این کانون علمی - فرهنگـــی راه یافته و فرهنگ و تمدّن مسلمین را ساخته است. بنابراین برخی از علوم مسلمین در وادی نظر، مانند حکمت و نیز برخی طریقه‌های ســـلوکی ایشان در وادی عمـــل مانند تصوّف، علم الهی خالص و بر گرفته از علم اهل بیت عصمت و طهارت(ع) نبوده بلکه با بافته‌های بشـــری و توهّمات انسانی و تصوّرات نفســـانی مخلوط گشته است و گاهاً این سیســـتم‌های نظری و عملی آنچنان اهمیت یافته‌اند که سالها

وقت طلّاب علوم دین را بخود مشـــغول کرده، سرمایه عمر ایشان را به هدر می‌دهند. در هر حال باید حساب معارف اهل بیت(ع) را از فلســـفه بشری و حساب شریعت محمدی(ع) را از طریقت و عرفان بشـــری جدا نمود. باید حساب سیرو سلوك الهی را از سیر و سلوك وهمانی که جز سیر و سفر نفسانی در عوالم ذهنی نیست جدا کرد.

آری آن علم که ما موظّف به تحصیل آن هســـتیم و آن راه که در آن باید ســـیر کنیم طریقهٔ قویمهٔ معصومین(ع) است. این راهِ اهل بیت(ع) موضوعیت دارد و شارع این طریق را برای ما حجّت قرار داده اســـت و از آن از ما بازخواست خواهد کرد. پس مقصود ما از تشویق و بیان وجوب تعلّم، علوم اهل بیت(ع) است، منتها کثرت اشـــتغال به بافته‌های این و آن نمی‌گذارد که طالبان به دنبال علوم الهی بروند.

مطلب ۴: نسل امروز خواستار آن است که با تعالیم و گفتارها و گزاره‌های دینی بطور مستدلّ آشنا شود. یعنی اینکه اگر کسی نقل کند و بگوید که نظر دین این اســـت، راضی و قانع نمی‌شود. بلکه کثرت شـــکاکیّت او را وامی‌دارد که طالب دلیل شـــود. او دوست دارد مستقل فکر کند و مستقل عمل نماید. پس چاره‌ای نیست جز

اینکه نسل جوان را به این سو دلالت و راهبری کرد که خود محقّق در دین شود یا حداقل به مقدّمات اجمالی تفقّه در دین نائل شود. این نهضت دو ثمره دارد. نخســـت آنکه تعدادی از ایشــان پس از تعمّق و تدبّر در دین، خود صاحب نظریه و عالِم به تشریع خواهند شـــد. دوم اینکه کثیری از ایشان پس از فهم درستی گفتار و کردار فقهاء عظام، دل به اطاعت دستورات آنها نهاده، متعبّد به دین خدا خواهند شد.

مطلب ۵: گروهی هســـتند که هدف و آرزومندی ایشان حرکت دادن جامعه بســـوی کمال دنیوی و اخروی و تصحیح کجی‌های امّت است. مســـلّم است که ایشان را نیز چاره‌ای نیست جز اینکه عَلَم انبیاء را بدوش بکشـــند و امّت را از همان طریقی که ایشـــان بسوی سعادت می‌بردند بسوی سعادت برند. پس راهی ندارند جز اینکه به شرافت علم نبوی مزیّن شده، خلعت دانش الهی بپوشند و تالیِ‌تلو و ورثه تعلیم ایشان باشند و جز این اگر کنند خود و دیگران را هلاك ساخته‌اند و گناه بسیاری را بدوش خواهند کشید.

مطلب ۶: علم دیـــن آموختن، موجب نزول برکت و رحمت بر عالِم و متعلّم می‌گردد. و به واســـطه ایـــن رحمت و برکت علاوه بر امور دین ایشـــان، امور دنیوی ایشـــان نیز به انتظام در می‌آید.

خداوند تأمین رزق ایشـــان را برعهده گرفته و وســـعت روزی را به ایشان وعده داده اســـت. مضاف بر اینکه هنگامی که محصّل، به اسرار قبض و بسط روزی و طرق آن پی بَرد، به انجام آنچه رزق را زیـــاد می‌کند پرداخته از انجام آنچه رزق را کم می‌کند فارغ گردد، پس دروازه‌های روزی بر روی او گشوده شده دنیای او و اطرافیانش آباد می‌گردد، چنانکه مُشاهَد است، هنگامی که به اسرار مرض و طرق شفا پی می‌برد، هم مرض او را بسوی خدا حرکت می‌دهد و هم طریق شفا را می‌داند.

و همینگونه، دین راجع به تك تك امور دنیوی از جزئی‌ترین آنها تا کلی‌ترین، سخن گفته و ســـرّ و حکمت آنها را بیان کرده است. آری طالب علم حقیقی از این دریای حکمت جرعه‌ها می‌نوشد و لذّت زندگانی دنیای او نیز بسیار بیش از جاهل است. به او نوری اعطاء شـــده اســـت که به آن راه خود را درمیان این جهان مزاحم می‌یابد. به او علمی اعطاء شـــده است که زمان و مکان را به مدد آن در می‌نوردد و ســـرانجام به او حکمت و دانشی عطا می‌شود که از چنبر چرخ اســـباب آزاد و رها شـــده، کلید تمام قفلها در نزد او موجود است چنانکه نسبت به علماء حقیقی شیعه در طول تاریخ مشـــاهد می‌شود. آری خداوند ایشـــان را در زندگی دنیا نیز یاری

کرده است: إنا لَنَنصُرُ رُسُــلَنا و الذین آمنوا فی الحیوة الدنیا و کان حقاً علینا نَصرُ المؤمنین.

مطلب ۷: مبادا اشکال شود که اگر ما کمر همت بسته، به سراغ کتب خدا و حدیــث برویم و به تحقیق و تتبّع در آنها بپردازیم، از کجا معلوم که به حقیقتِ آنها نائل شــویم و طریقی را که خداوند راضی اســت بپیمائیم؟ و از کجا معلوم که گمراه نشویم؟ جواب این سوال واضح است زیرا خداوند می‌فرماید: الذین جاهدوا فینا لنهدینّم سبلنا

آری خداونــد آنانرا که در راه او تلاش می‌کنند به طریق حقیقی هدایت هدایت می‌کند.

امّا مگر علم الهی بی‌صاحب است؟ مگر دین بی حجّت است؟ مگر طریقت بی مرشد است؟

مطلــب ۸: لذت علمی کــه از تحصیل و فهــم معارف حاصل می‌گردد اکمل ابتهاجات و الذلذات است. اما تا کسی آنرا نچشد از درك آن عاجز است. واضح است که هر چه معلوم اشرف باشد لذت علم به آن اتم اســت پس معرفــت به توحید بیش از معرفت به چگونگی کارکرد روده انســان و معرفت به اسرار حکمت‌های الهی بیش از معرفت به چگونگی کارکــرد یك اتومبیل و معرفت

به حقیقت ولایت بیش از معرفت به خواص فلان ماده شیمیائی لذت بخش است و اگر بخواهیم حق مطلب را ادا کنیم باید بگوئیم آن علوم الهیه و اسرار ربانیه کجا و این علوم جزئیه کجا! آری دانشمندان علوم الهی و حاملان اسرار خدائی و مقرّبان حریم ولایت را از جام‌های پی در پی معرفت مستی فزون و لذتی وافر است که به وصف در نمی‌آید. و آنکه به درك اینها نایل نشده هنوز فاقد لیاقت و قابلیت است.

## کدام عالِم؟

از ملزومات تعلّم، یافتن معلّم است؛ دین مبین اسلام برای عالم ربّانی یعنی آنکه اخذ علم از او جایز است صفاتی را بر شمرده است در اینجا بدون ذکر روایات تنها به بیان مضمون آنها می‌پردازیم:

از نظر اخبار و احادیث، عالم حقیقی دارای صفات زیر است:

۱- او جاهل را می‌شناسد زیرا قبل از اینکه عالم بشود جاهل بوده پس از حال و هوای جاهل مطلّع اوست و به درایت او را می‌شناسد حال آنکه جاهل جز با قرائن، او را می‌شناسد (غررالحکم، ۳۹۱۰)

۲- او از زهد و ورع، مملؤ است (غررالحکم، ۳۹۱۰)

۳- از حسد به آنکه بالاتر از اوست و نیز تحقیر آنکه پائین‌تر از اوست مبرّ است (غررالحکم، ۱۰۹۲۱)

۴- او جز آنرا که موعظه‌پذیر اســـت موعظه نمی‌کند، او جز آنرا که نصیحت‌پذیر است نصیحت نمی‌نماید (البحار:۳۳۵ :۷۷)

۵- برای بندگان خدا معاصی پروردگار را زینت نمی‌دهد و ایشان را از مکر خــط ایمن نمی‌کند و از رحمـــت او مأیوس نمی‌نماید (نهج السعادة: ۱۳۳ :۳)

۶- او حلیم و ساکت است (مفية المريد، ۱۸۳)

۷- او قــدر خود را می‌شناســـد و از آن تجــاوز نمی‌کند (نهج البلاغه: خطبه ۱۰۳)

۸- هیچ گاه از علم سیراب نمی‌شود (غررالحکم، ۱۷۴۰)

۹- ادعای علم نمی‌کند (مفية المريد، ۱۳۷)

۱۰- قبل از دیگران به تعلیم خود اقدام کرده اســـت و سیرت او الهی گشته است (البحار، ۵۶ :۲)

۱۱- به آنچه آموخته عمل کرده است (غررالحکم، ۶۱۹۶)

۱۲- کم خنده و بســیار گریه‌کننده اســـت، کـــم مزاح می‌کند، مراء نمی‌کند و مجادله نمی‌نماید، اهل رفق اســـت (کنز العمّال، ۲۹۲۸۹)

۱۳- از علم خویش، تأمین معاش نمی‌کند (ترغیب و ترهیب:

۹۲:۱، البحـــار: ۶۲ :۲، عوالی الملالی: ۷۱ :۴، الکافی، ۴۶ :۱، تنبیه الخواطه: ۱۲۰ :۲)

۱۴- از همـــه مهم‌تر، علم را جــز از جایگاه حقیقی آن که اهل بیت(ع) می‌باشند نمی‌جوید (البحار: ۹۲ :۲، المماس: ۲۴۳ :۱، الارشاد: ۲۳۲ :۱، بشارة المصطفی: ۲۵)

لزوم توجه به آنچه در صفات عالم ربّانی ذکر شد، بیش از پیش هویدا می‌شـــود، هنگامی که بدانیم متعلّم خـــواه ناخواه از معلّم خویش رنگ و بو خواهد گرفت و اکثر تلامیذ، مرید و مؤیّد شیخ خود خواهند بود و هر آنچه او حَسَـــن می‌دانسته حَسَن می‌دانند و آنچه او قبیح می‌شـــمرده، زشت و قبیح می‌شمرند و این خاصیت انسان است که در هر مکتبی افتاد، اگر عنایت الهی او را در نیابد، تا واپسین عمر، سالك همان مکتب خواهدبود.

پس باید دست به دعا برداشت و از خداوند استاد خبیر و دلسوز و در عین حال ســـالك صـــراط حقیقی انبیـــاء و اوصیاء، طلبید و از حســـن ظن و احساس‌مسلکی در جســـتن معلّم برحذر بود که حاصلی جز اتلاف عمر و حبط اعمال در بر ندارد.

و نیز ســـزاوار اســـت، به حجّت خدا در این عصر حضرت بقیة

الله (عج) متوسّل شد و از آن وجود مقدّس طلب تعلیم و تعلّم کرد که هر که حقیقتاً چنین کرده، راه بر او مفتوح گشته است.

## تذکّری راجع به عقل و رابطه آن با علم

آنچه از کلمه عقل به ذهن انسان امروزی متبادر می‌شود با آنچه که مقصود شارع بوده است فرق بسیار دارد. عقل درنزد انسان امروزی فصل ممیِّز او از حیوانات، و آن چیزی است که رشد فرهنگ بشر مرهون آن بوده است، همانچیزی که منطق قدیم و جدید را پایه نهاده و همانچیزی که جنبش پایه فلسفه قدیم و جدید برآن استوار است. همانچیزی که با آن عدّه‌ای بر وجود خداوند برهان می‌آورند و عدّه‌ای آن براهین را رد و باطل می‌کنند. طریق عقلی نیز اکثراً آن طریقِ مصون از خطا دانسته می‌شود که بر صغری و کبری استوار است گر چه پیمایندگان این طریق به خطا روند.

اما عقلی که شرع معرفی می‌کند یا به عبارت بهتر عقلی که شرع وجود آنرا به ما تذکّر می‌دهد و ما را وا می‌دارد که آنرا بیابیم و از آن استفاده کنیم، چیز دیگری است.

این عقل گوهری قدسی است، موجود و مخلوقی حقیقی که حادث بوده، از جنس عالَم انوار است. بهره یا پرتویی از این نور

را به من و تو داده‌اند. همانطور که به بســیاری دیگر از مخلوقات نیز، بهــره‌ای از آنرا داده‌انــد. و به دلیل همین نور اســت که آنها مخاطــبِ خداوند قرار می‌گیرند و به آنها امر و نهی می‌شــود این عقل در واقع چشــم بصیرتِ ماســت. با آن می‌بینیم. حقائق را با آن وِجــدان می‌کنیم. و این وجدان غیر از ادراك اســت. در ادراك ما با موجودات عالم ذهن ســر و کار داریم، ادراك در عالم خیال و وهم و حافظه صورت می‌گیرد. اما وجدان یافتن اســت و دیدن. حتّی این دیدن با شــهود خیالی تفاوت بسیار دارد. شهود، آمیخته به حب و بغض‌های عالم وَهم است، بخلاف وجدان. در وجدان، حقیقت، وَجَدَ می‌شــود. معرفت حقیقی این است و بس. مسلّم اســت که توصیف کردن عقل برای آنکه عملاً آنرا نیافته و ســالها در ذهن گرفتار بوده، چاره ساز نیست. مسلّم است که جز آنکه به وجدان آمده نمی‌تواند خفتگان را بیدار کرده و متوجه فطرت الهی خود کند.

عقل، وَهَبی است. آنرا به ما بخشیده‌اند. گر چه در کثیری از ما زنگار گرفته و بلا استفاده مانده. اما در عده قلیلی نیز نور آنرا افزون می‌کنند، و اگر چنان کنند خواهد یافت که هیچ قسمت دین حقیقی تعبّدی نبوده بلکه تمام آن یافتنی است. هر آنچه او تا کنون بواسطه

قبولِ رسول خدا، می‌پذیرفتند، همانهائی بوده که براستی باید می‌پذیرفته. در واقع تمامی معارف الهی در درون او جریان داشته و او با یافتن خود، آنها را استخراج می‌کند. البته اینکه می‌گوئیم در درون او جریان داشته و او با یافتن خود آنها را استخراج می‌کند، به معنی این نیست که مالك آنها بوده، بلکه او مُظلم الذّاتی است که تفضّلاً انواری به او داده شده است. این انوار همان آیات انفسی خداوند هستند که از آنها نه با استدلال بلکه بی‌واسطه خداوند را وجدان خواهد کرد؛ وجدانی در عین احتجاب، بین دو حد تشبیه و تعطیل.

و تمامی مراحل این سیر، حقیقی و عملی است و در واقع معارف نظری به آن نحوی که مصطلح است وجود ندارد. معرفت دیدنی است، وجدانی است، نه ادراکی و توصیفی و ذهنی و وهمی و خیالی که آنرا به اشتباه عقلی نام نهاده‌اند.

عقل مستقلاً یك نور است و علم مستقلاً نوری دیگری و اینها دو آیه هستند نه وجوه مختلف یك آیه.

آثار و یافته‌های عقل همان است که شریعت به آن اِخبار کرده و با خواندن و تدبّر در شریعت بصورت نور علم به ما منتقل می‌شود، هرگاه یافته‌های عقل با آورده‌های شریعت یکسان نبود باید یا در

سره و خالص نبودن وجدان عقل شك كرد يا در نادرست بودن انتساب آن آورده‌ها به شرع. از اينرو گفته‌اند هر چه با عقل مخالف بود به ديوار بكوبيد. مقصود، اين عقل است نه آن عقل مصطلح. راهِ پرورش عقل، اطلاعات از شرع و گوش سپردن به موعظۀ انبياءست. عقل حقيقى خطاناپذير است چنانچه شرع حقيقى خطاناپذير است، بخلاف عقل اصطلاحى كه بر يقين و قطع كه كيفى‌تى نفسانى است استوار شده و اثبات مطابقت آن با واقع ممتنع است. از روايات منوّره بر مى‌آيد كه امورى سبب ازدياد نور عقل مى‌گردند. از جمله، كثرت نظر در علم، معاشرت با عقلاء، كم كردن آرزوها، مؤدّب بودن، تواضع، طمع را كنار نهادن، ترك هواى نفس. از آنجا كه بعضى از اين امور در روايات از آثار عقل محسوب شده‌اند مى‌توان نتيجه گرفت كه مطابقت تام بين چنين عقلى و شرع برقرار است. عقلِ بدين معنا مستقلاً حجّت است و تنها حجّت هم همان است، اما از آنجا كه در بسيارى از افراد كم نور يا بلا استفاده است، شرع به بيان حقائق تهذيب و اسرار سلوك مى‌پردازد تا عقل را كم كم بيدار و هوشيار كند. همانند معلمى كه قواعد رياضى را بر شاگرد زمزمه كند تا شاگرد براه افتد. حال آنكه

تمام این معلومات از قبل در فهم شاگرد موجود بوده. معلم مذکِّر است، مذکِّر به دارایی‌های تلمیذ، او تلمیذ را بیدار می‌کند.

چون حقیقت عقل بر شما روشن شد یعنی آنرا در خود یافتید، به همان وضوحی که سـایر اندام و قوایتان را می‌یابید - با این تفاوت که عقل، آیه‌ای انفسی است نه آفاقی - خواهید دانست که مقصود از بَعثت رُسل، بازگشائی دفائن عقول بوده است.



## راجع به ولایت

خدا در قرآن فرموده:

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ(سوره التوبة : ۷۱)

مردان و زنانِ مؤمن دوستان و یاوران یکدیگرند.

کلمهٔ "ولایت" در این آیه به معنی مودّت و دوستی بکار رفته. طبق این آیه، بارزترین ویژگی مؤمنان، عشق و محبت نسبت به دوستان مؤمن است. صفات دیگر آنها که در ادامهٔ آیه آمده عبارتست از

بی‌تفاوت نبودن نسبت به سرنوشت یکدیگر و نصیحت نمودن هم در قالب تشـــویق به خوبی و نهی از بدی، برگـــزاری نماز، خرج کردن مال در راه خدا، و اطاعت از خدا و رســـول در قالب تشرّع: یَأْمُـــرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَیَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْکَـــرِ وَیُقِیمُونَ الصَّلَاةَ وَیُؤْتُونَ الزَّکَاةَ وَیُطِیعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ.

خداوند نســـبت به چنین مؤمنانی نظـــرِ لطف دارد و رحمتش را نثار آنها می‌کند و بهرهٔ فردای آنها از رحمت، همیشـــه بیش از بهرهٔ امروز است. برای همین در آخر آیه گفته: أُولَٰئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ.

راجع به منافقین پیشـــتر در همین ســـوره آمده کـــه "الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ بَعْضُهُمْ مِنْ بَعْضٍ" ولی نسبت به مؤمنین آمده "بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ". چون رابطهٔ منافقین با هم، رابطهٔ وابستگی و تحزّب و بر اســـاس منافع است؛ اما رابطهٔ مؤمنین با هم، رابطهٔ دوستانه و نصیحت‌پذیر است.

فقیـــه روایت می‌کند که صفوان جمّـــال گوید به امام صادق(ع) عرض کـــردم: من شـــتر دارم؛ گاهی زنی برای ســـفر حجّ به من مراجعه می‌کنند که او را به اسلام و محبتش به شما می‌شناسم ولی او مَحرمـــی ندارد. در این صورت تکلیف من چیســـت؟ امام(ع)

فرمود: هر زمان که زنی مسلمان به تو مراجعه کرد او را سوار کن زیرا که مرد مؤمن مَحرم زن مؤمنه است. سپس این آیه را تلاوت فرمود: الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ.

همچنین در جای دیگر خداوند فرموده: إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ آوَوْا وَنَصَرُوا أُولَئِكَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يُهَاجِرُوا مَا لَكُمْ مِنْ وَلَايَتِهِمْ مِنْ شَيْءٍ حَتَّى يُهَاجِرُوا(سوره الأنفال : ۷۲)

مسلمانانی که هجرت کردند و با مال و جانشان در راه خدا جنگیدند، یعنی مهاجران، و مسلمانانی که آنان را پناه دادند و کمک کردند، یعنی انصار، متعهّد به هم و دوستان یکدیگرند؛ ولی کسانی که مسلمان شدند و مهاجرت نکردند، هیچ‌گونه تعهّدی در برابرشان ندارید مگر اینکه هجرت کنند.

در این آیه نیز نکتهٔ مهم مفهوم "ولایت" است. به‌موجب این آیه مؤمنین ولیّ یکدیگرند. ولیّ در اینجا به معنای دوستی و یکرنگی و تعهّد ناشی از آن به‌کار رفته. این ولایت نسبت به مؤمن مهاجر برقرار است نه نسبت به مؤمن هجرت نکرده. یعنی مؤمن باید به دارالایمان ملحق شود تا از این امتیاز برخوردار گردد. لازمهٔ این ولایت، دفاع از جان و مال و ناموس مؤمن است و تعهّد احسان و

نیکی نسبت به وی. مؤمن در دارالایمان جزئی از جامعهٔ واحدی است که نسبت به امنیت، معیشت و مشکلات آحادش مسئول است. نمیشود در جامعهٔ ولایی، یکی سیر بخوابد و ده نفر گرسنه. تعبیر "وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِیَاءُ بَعْض" یعنی مؤمنین و مؤمنات همه اعضای یک‌پیکرند و باید در رفع حوائج هم بکوشند و حقوقی را نسبت به هم رعایت کنند.

جامع ترین متن روایی، که به بیان این حقوق و وظایف متقابل پرداخته است، "رسالة الحقوق" از امام سجاد(ع) است. این حقوق بسیار است، به برخی از آنها که در احادیث اسلامی از جمله در همین رسالة الحقوق آمده، اجمالاً اشاره می‌شود:

۱. اینکه مسلمان آنچه را برای خود دوست دارد، برای برادر دینی خودش هم بپسندد و آنچه را که برای خود نمی‌پسندد، برای دیگران هم نپسندد و روا نشمارد. این اولین و مهم‌ترین حقّی است که هر مسلمان بر گردن ما دارد.

۲. اینکه مسلمان، مسلمان دیگر را با دست و زبان نرنجاند. رسول خدا(ص) فرموده است: المسلم من سلم المسلمون من لسانه و یده. مسلمان کسی است که مسلمانان از زبان و دست او در سلامت و آسایش باشند.

۳. اینکه مسلمان در برابر مسلمان، متواضع باشد و از تکبّر بپرهیزد.

۴. حرف دیگران را درباره مؤمن و مسلمان نشنود و نپذیرد و به سخن‌چینی‌ها گوش ندهد و در پی خطاها و عیوب نباشد و اگر هم نقطه ضعفی از کسی شنید یا فهمید، آن را فاش نسازد و آبرویش را نبرد. کسی که در پی عیوب مسلمین باشد از ولایت خدا بیرون رفته، در ولایت شیطان قرار گرفته. پیامبر اسلام(ص) فرمود: یا معشر من اسلم بلسانه و لم یسلم بقلبه، لا تتبعوا عثرات المسلمین فانه من تتبع عثرات المسلمین تتبع الله عثرته و من تتبع الله عثرته یفضحه. ای گروه کسانی که به زبان مسلمان شده‌اید ولی دل‌هایتان مسلمان نشده است! در پی عیبها و لغزش‌های مسلمانان نباشید، چرا که هر کس در پی شمارش و یافتن عیب‌های مسلمانان باشد، خدا هم پی جوی عیب او خواهد شد و هر که را که خدا در پی عیوبش افتد، رسوایش میسازد

۵. پرهیز از قهر کردن و قطع رابطه. اگر هم مفارقت و قطع ارتباط پیش آمد، آن را بیش از سه روز طول ندهد. و فضیلت از آن کسی است که زودتر آشتی کند و در صلح کردن پیشگام و پیش قدم

گردد. هر اندازه که این جدایی بیشتر شود، شیطان خوشحال‌تر می‌گردد. در این زمینه هم احادیث بسیاری نقل شده است.

۶. بی‌اجازه و سرزده وارد بر خانهٔ برادر مؤمن نشود و اگر می‌خواهد داخل خانه یا اتاق یا محل کار او بشود، قبلاً اجازه بگیرد.

۷. برخورد با افراد، با چهره‌ای گشاده و خندان و کدورت زدا، و زدودن غم و اندوه از دل برادر ایمانی و ادخال سرور و شادمانی بر یک مسلمان، که این کار، نزد خداوند، پاداشی عظیم دارد.

۸. وفای به عهد و عمل کردن به وعده و پرهیز از خلف وعده، یکی دیگر از حقوقی است که در روایات آمده و مسلمان در برابر مسلمان باید خود را به آن موظّف بداند. به تعبیر امام سجاد(ع) : آن کس که وعده می‌دهد و عمل نمی‌کند، منافق است.

۹. انصاف در برخورد با مسلمانان، یعنی آن‌گونه که دوست دارد با خودش رفتار کنند و با او برخورد داشته باشند، خودش هم با دیگران همان گونه معاشرت کند. این فضیلت اخلاقی در احادیث، مایه عزّت نزد خدا و نجات از آتش دوزخ در قیامت به شمار آمده است.

۱۰. احترام به بزرگ‌ترها و محبت و رفق نسبت به کوچک‌ترها.

۱۱. اصـلاح میان افراد و آشـتی دادن آنان، کـه وصیّت پیامبر اسـلام(ص) در همه دورانها و توصیهٔ حضرت علی(ع) در بستر شهادت و سفارش ائمه دیگر است و رسول خدا(ص) آن را "افضل الصدقه" دانسـته اسـت و حتی دروغ مصلحتـی را برای زدودن اختلاف و ایجاد آشتی بین دو مسلمان مجاز شمرده شده است.

۱۲. پوشاندن عیوب مسـلمانان جهت حفظ آبروی آنان. رسول خدا(ص) فرمود: هر کس عیب‌پوش مسلمانی باشد، خداوند هم عیب او را در دنیا و آخرت می‌پوشاند.

۱۳. پرهیـز از حضـور در جاهایی که سـوءظن مسـلمانان را برمی‌انگیـزد. پرهیز از مواضع تهمت یک تکلیف اسـت و چون نـا پرهیزی از حضـور در جاهایی که بدگمانی دیگران را سـبب می‌شود، موجب به گناه افتادن آنان می‌شود، پس در مقابل مؤمنان وظیفه داریم که از این گونه حضورهای شـائبه‌دار و سوءظن‌آور و مساله‌ساز بپرهیزیم تاموجب به گناه افتادن دیگران نشویم.

۱۴. رفع نیاز مؤمنان و تلاش در راه قضاء حاجت آن‌ها و برطرف کردن مشـکلاتش، یکی دیگر از حقوق مسـلمانی اسـت و در روایات، ثوابی بیش از نماز و روزه و حج و طواف برای آن بر شمرده شده است. بهره‌گیری از مال و قدرت و آبرو و وجهه خویش، برای

یاری یک مسلمان و برطرف کردن رنج و مشکل و گرفتاری او از عظیم‌ترین تکالیف ما در برابر برادران دینی است.

۱۵. حفظ عِرض و آبروی یک مسلمان در غیاب او و اگر کسی به یک مسلمان تهمتی زد، دفاع از او واجب است و اگر بتواند دفاع کند و تهمت را دفع کند ولی کوتاهی و سستی کند، به مقتضای روایات، در گناه تهمت زنندگان شریک است. کسی نزد پیامبر اکرم(ص) از مسلمانی بدگویی کرد و به آبروی او متعرّض شد. رسول خدا آن سخن را رد کرد و از او دفاع نمود، سپس فرمود: هر کس از آبرو و حیثیت برادر دینی‌اش دفاع کند، این دفاع در قیامت حجابی از آتش می‌شود و او را حفظ می کند: «من رد عن عرض اخیه کان له حجابا من النار».

۱۶. سلام و مصافحه و معانقه. در روایات بی‌شماری است که مسلمان وقتی به مسلمان دیگر می‌رسد، سلام دهد، دست بدهد و مصافحه و معانقه کند، اگر او عطسه کرد، در پاسخ عطسه‌اش دعا کند و از خداوند برای او رحمت بطلبد.

۱۷. عیادت، دیدار، تشییع جنازه، زیارت قبور، تسلیت و تعزیت به خانواده، دعا پس از فوت و... اینها از جمله حقوقی است که بر عهدهٔ مسلمان است. اگر برادر دینی‌اش بیمار شد، به عیادت او

برود. اگر از سفر آمد یا از حج برگشت، او را زیارت کند، و اگر از دنیا رفت، در تشییع جنازه‌اش شرکت کند و برای تسلیت‌گویی به بستگان و فرزندان او، به خانه‌اش سرکشی کند، سر قبر او حاضر شود، دعا و فاتحه بخواند، پس از فوت، کارهای صالح و شایسته به نیّت و نیابت از برادر دینی انجام دهد و ثوابش را هدیه به روح او کند. حقوقی که یاد شد، نه همه حقوق، بلکه برخی از حقوق مسلمانی است که برای هر کدام احادیث فراوانی در منابع ما نقل شده است که جهت پرهیز از طولانی شدن بحث، به اشاره‌ای بسنده کردیم. این است آن وَلایتی که این آیه می‌گوید.

پس مؤمنان بر هم ولایت دارند و لازم است یار و یاور یکدیگر باشند. و این نه یک فضلیت اخلاقی بلکه یک واجب دینی و بخشی از سلوک معنوی آنهاست. همانطور که مؤمن با عبادت و خدمت و کسب علم و معرفت بالا می‌رود و تقرّب می‌یابد، با دوستی با دیگر مؤمنین و وصل شدن به آنها نیز تعالی پیدا می‌کند و به خدا که ولیّ مؤمنین است نزدیک می‌شود. و هرکه مؤمن‌تر باشد، حق ولایت بیشتری بر دیگران دارد، یعنی مودّت و مودّت و وصل شدن به او به حال دیگر مؤمنین نافع‌تر و در نتیجه بیشتر مورد تأکید شارع است. برای همین از اوجب واجبات مودّت با اوصیاء

رســـول است: قُلْ لَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ أَجْرًا إِلَّا الْمَوَدَّةَ فِي الْقُرْبَى(سوره الشوری : ۲۳)

"مودّت" از ریشه ودّ و به معنای ابراز و اظهار عملی محبت است. محبت در دل است و یک کار قلبی است اما وقتی در عمل آشکار میشود و به فعل درمیآید نامش مودّت است. لازمه مودّت به کسی ابراز دوستی با او و به دیدارش رفتن و برایش هدیه بردن و به حرفش گوش کردن و حاجتش را برآوردن و به دوســـتش دوســـتی کردن و دشمنش را طرد نمودن و برایش خرج کردن و نامش را بزرگ داشتن و بیـــادش بودن و دعایش کردن و اگر حرفـــش حق بود، اطاعتش کردن اســـت. با این تفصیل مقصود از مودّت فی القربی نمیتواند مودّت با فامیل باشد. چون ملاک مودّت و محبت در قرآن، ایمان است نه خون. یعنی آدم باید بیشترین محبتش را بگذارد برای خدا و سپس پیامبر خدا و سپس جانشین پیامبر خدا و سپس اولیاء خدا و سپس مؤمنین. ملاک قرآن برای خرج محبت، ایمان است الاقرب فالاقرب. وقتی تکلیف محبت اینطور بود پس تکلیف مودّت هم که ابراز آن اســـت معلوم است. یعنی بیشترین مودّت را هم انسان باید نثار خدا کند ســـپس رسول خدا سپس وصیّ او سپس دیگران الاقرب فالاقرب. مودّت و محبت به اهل معصیت هم در چند جای

قرآن صریحا نهی و مذمت شده و عقلاً هم مقبوح است. پس این مودّت، مودّت به نزدیکان پیامبر است از حیث رفتار و باطن، نه از حیث صرف وصلت و فامیلی با ایشان. اما چرا اجر رسالت، یعنی شـــکر آن و نمکشناسی نسبت به آن، مودّت با اقربای پیامبر (ص) تعیین شـــده؟ جوابش در سوره سبا آمده: قُلْ مَا سَـــأَلْتُكُمْ مِنْ أَجْرٍ فَهُوَ لَكُمْ إِنْ أَجْرِيَ إِلَّا عَلَى اللَّهِ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَـــيْءٍ شَهِيدٌ (ســـوره سبأ : ۴۷) چیزی که برای تشـــکر در قبال رسالتم از شما خواسته ام - یعنی همین مودّت فی القربی - بخاطر خود شماســـت. و الا اجر من بر عهده خداســـت و خداست که شاهد زحمات من بوده اســـت. یا در جای دیگر آمده: قُلْ مَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ إِلَّا مَنْ شَاءَ أَنْ يَتَّخِذَ إِلَى رَبِّهِ سَبِيلًا (سوره الفرقان : ۵۷) پاداشی نمیخواهم جز اینکه هرکس خواستار کمال است، راه بندگی خدا را طی کند. از کنار هم گذاشـــتن این دو آیه برمیآید که مودّت قربی، سبیل الی الله است. یعنی هرکس میخواهد به خدا برسد، راهش این است.

یعنی اگر میخواهید تشـــکری از من کنید راه درســـت را پس از من بپیمایید تا زحمات من باطل نشـــود و راه درست در مودّت با نزدیکترین افراد به من است که قهراً جانشینان برحق من‌اند. واقعا جز این نمیشد در قبال نعمتی به این عظمت یعنی نعمت رسالت،

شـــکری عنوان شود. یعنی شکر نعمت نبوت، تمسّک به امتداد آن یعنی امامت اســـت و الا آدم ناشکری کرده و کفران نموده و پیش پیامبر(ص) نیز شرمنده است و فی الواقع همانطور که در آیه شریفه گفته شده بخود ستم کرده است.

نتیجه آنکه: درک جمع مؤمنین و عدم انعزال از آنها و پیوســـته در پی مؤمنینِ کامل یا عامل بودن، بخشی از راه است. وقتی اهمیت این امر بیشـــتر معلوم میشـــود که بدانیم "هرکـــس آخرش چیزی می‌شود شبیه به معاشرینش". این، اساسی‌ترین اصل تربیت است. پس باید دقّت کنیم که با چه کسانی معاشرت می‌کنیم.

در سورهٔ فرقان آمده:

وَ يَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُـــولِ سَـــبِيلًا يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا (سوره الفرقان: ۲۷الی ۲۹)

روزیکه، آنکه بد کرده، پشت دستش را گاز می‌گیرد و با حسرت می‌گوید: کاش همراه پیامبر ســـالک راه خدا میشدم. وای بر من! کاش با فلانی دوســـت نمی‌شـــدم. با آنکه تعالیم قرآن به دســـتم رســـیده بود، مرا از زندگی‌کردن طبق آن، منحرف کرد. بله، چنین

شـــیطان‌هایی همیشه انســـان را خوار میکنند و در زمان نیاز، تنها می گذارند!

این آیات، از مهم‌ترین آیات قرآن راجع به حساسیت دوست‌یابی و لزوم دوست شـــدن با ابرار و دوری کردن از فجّار و اهل غفلت است. چرا؟ چون همانطور که گفته شد: اساسی‌ترین قانون تربیت اینســـت که آدم، آخرش، مثل معاشرینش میشود. پس در انتخاب معاشرین، دقّت کند!

ارکان اربعهٔ سلوک یکی کسب علم الهی است و دوم کثرت ذکر و عبادت و سوم عمل صالح. این سه تا، هر روز باید محقّق شوند و الا رشـــد آدم در آنروز کند میشود و به مرور به توقف میانجامد. در کنار این ســـه تا، چهارمین رکن، معاشـــرت با مؤمنین اســـت. کسانی که دیدنشان آدم را یاد خدا میاندازد و حرکات و سکناتشان، الهام‌بخش آدمی اســـت. از حضرت عیســـی(ع) سؤال کردند: یا روح الله، با چه کسی مُجالست و هم‌نشینی کنیم؟ فَقالَ: جَالِسُوا مَـــنْ یذَکرُکمُ الله رُؤْیتُهُ، وَ یزِیدُ فِـــی عِلْمِکمْ مَنْطِقُهُ، وَ یرَغبُکمْ فِی الآخِرَةِ عَمَلُهُ؛ ای روح‌الله، فرمود: با کسی که دیدن او شما را به یاد خدا می‌آورد، و سخن او بر دانش شما می‌افزاید، و عمل او شما را به آخرت علاقمند می کند

بدترین چیز برای سـلوک و تعالی انسـان، معاشرت با نااهل و خصوصاً دوستی با آنهاسـت. ملاک دوستی اینست که دوست، انسان را بیاد خدا و بندگی او میاندازد یا نه؟ اگر بله، پس این از آن دوستانی است که هم در دنیا ناصر انسان در دین و معیشت است و هم در آخرت شفیع انسان خواهد بود، چنانکه اهل عذاب آرزو میکنند کاش چنین دوسـتانی می‌داشـتند: فَمَا لَنَا مِنْ شَافِعِينَ وَلَا صَدِيقٍ حَمِيمٍ (سوره الشـعراء : ۱۰۱). اما اگر خدای ناکرده از آن دوستانی است که آدم را از خدا و اسباب هدایتِ خدا و آنچه خدا دسـتور داده باز میدارد، چنین کسی وبال دنیا و آخرت است و نه وفایی در بزنگاه‌های زندگی از او قابل انتظار است و نه در آخرت میتواند انسان را نجات دهد، تازه در آخرت دعوا سر میگیرد که تو مرا گمراه کردی و او میگوید تقصیر خودت بود.

تعبیر "أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي" نشان میدهد که هدایت برای همه میآید اما دوسـتان ناباب آنـرا از خیلی‌ها میدزدند. این همان هدایت عامّ خداسـت. آری، نور خدا در تمام دلها، می‌تابد اما انسان قدرش را نمیداند و از آن رخ میگرداند.

"خذول" تعبیر بجایی اسـت که راجع به شـیطان و این شیاطین

اِنسی بکار رفته، آنها انسان را خوار میکنند و بعد، تنها میگذارند. هرکس امروز انسان را از ذکر باز دارد، فردا مخذولش میکند.

عبارت "مَعَ الرَّسُولِ سَبِیلاً" نشان میدهد که راه خدا، نیاز به معیّت با رسول دارد و بدون آن طی شدنی نیست. ضمناً معیّت با رسول نیاز به تنزّه از دوستان ناباب دارد.

پس از ارکان اربعۀ سلوک، درک جمع مؤمنین و دوست شدن با آنهاست. مؤمن مثل اخگری است که اگر تنها شود، آتش درونش خاموش می‌گردد. لذا باید در کنار دیگر مؤمنین زندگی کند و از آنها بیاموزد و به آنها بیاموزاند، از آنها نیکی بگیرد و به آنها نیکی کند، از آنها ادب و نصیحت بپذیرد و آنها را ادب و نصیحت کند. رسول خدا(ص) فرموده: إنَ اللّه تعالی لا یَجْمَعُ اُمّتي علی ضَلالَةٍ، و یدُ اللّه ِتعالی مَع الجَماعةِ، مَن شَذَّ شُذَّ إلی النّارِ: خداوند متعال امّت مرا بر گمراهی گرد نمی‌آورد. دست خداوند متعال با جماعت است. هر کس تکروی کند، راهش به جهنم هموار می‌شود.

همچنین فرموده: لا تَفَرَّقوا فَاِنَّ الْبَرَکَةَ مَعَ الْجَماعَةُ، الجماعةُ بَرِکَةٌ و الفُرقةُ نکبةٌ. پراکنده نباشید، که برکت با جماعت است. جماعت برکت است و تنهایی نکبت است.

حتّی اگر کسی در روستایی یا خانواده‌ای یا کارخانه‌ای تنها

افتاده و مؤمنی نیست تا با او دوستی کند، چنین کسی هر روز امام مؤمنین(عج) را صدا بزند و باب دوستی با حجّت خدا را برای خود باز کند.

وقتی دوستی با مؤمنین چنین مبارک است، دوستی با امام آنها سرچشمهٔ برکت است.

غیر از این، مؤمن باید دست به درگاه خدا بردارد و مدام از خدا جمع مؤمنین و دوستی با آنها را مسألت کند و از محیط‌هایی که بستر این دوستی‌هاست از جمله مساجد و هیئات نهایت بهره را ببرد. دوستانی را هم که یافته، با احسان و صله، برای خودش نگه دارد که امیرمؤمنان(ع) فرمود: چقدر ناتوان است کسی که نمی‌تواند دوست پیدا کند و چقدر بدبخت است کسی که دوستانش را از دست می‌دهد.



# راجع به مراقبه

## راجع به مراقبه و روشهای آن:

مراقبه، بهداشت ذهن و زمینهٔ حصول لافکری یا همان نفی خواطر است. از آنجا که لافکری یا نفی خواطر از کلیدواژه‌های مهم در عرفان اسلامی است، باید با مراقبه و روشهای آن آشنا شد.

البته این بحث مخصوص عرفان اسلامی نیست و در تمامی طریقت‌های عرفانی حتی عرفان‌های غیر الهی که ریشه در ادیان

ندارنـــد، مراقبه، از مباحـــث مطرح و کلیدی اســـت. چرا؟ چون مراقبه، نظافت و بهداشـــت ذهن است و انســـان حتی اگر خدا را قبول نداشـــته باشد، به تجربه می‌یابد که آزاد گذاشتن ذهن، باعث رنج بسیار برای اوست و آسوده‌زیستن با ذهنِ شلوغ و خودمختار، عملاً امکان‌پذیر نیســـت. از طرفی انجام بسیاری از تکالیف دینی بخصوص عبادات، لازمه‌اش حضور قلب اســـت و حضور قلب بدون مراقبت ذهن از افکار مزاحم و نامربوط ناممکن است.

نتیجه آنکه هر انســـانی حتی انسان بی‌دین، نیازمند آشنا شدن با روشـــهای مراقبه و کنترل ذهن است. مراقبه در عالم ذهن، معادل بهداشـــت در عالم جسم و از ضروریات بهزیستی و سعادتِ حال و آینده است. مراقبه نه یک مکتب معنوی، بلکه یک برنامهٔ طبی و یک مهارت در زندگی است.

مراقبه عین بهداشـــت، علمی تجربی است و با تجربه و در گذر زمان تکامل پیدا می‌کند. همانطور که روشـــهای بهداشـــت بدن و محیط، لازم نیســـت الزاماً از منابع دینی اســـتخراج شوند و دین به اشـــاراتی در این زمینه بســـنده کرده اســـت، در مورد مراقبه نیز روشهایی تجربی وجود دارند که الزاماً منبعث از متون دینی نیستند اما اشاراتی از دین می‌تواند به آن‌ها دلالت داشته باشد.

اخیراً علوم شناختی و نورولوژی نیز به مراقبه و روش‌های آن علاقه‌مند شده و با گسترش فنون تصویربرداری و امکان ثبت فعالیت‌های مغز، روش‌های مختلف مراقبه امکان نقد و اصلاح پیدا کرده‌اند.

مراقبه از حیث روش، به دو نوع اصلی قابل تقسیم است:

## اول: مراقبۀ مبتنی بر تمرکز.

در این مراقبه سعی بر تمرکز است. گاهی تمرکز بر یک تصوّر است، مثل تصوّر کردن یک حرف در ذهن و گاهی هم تمرکز بر یک شیء است، مثل نگاه کردن به یک شمع یا یک نقاشی یا یک نقطه روی دیوار. کانون توجّه و تمرکز اگر با فرهنگ شخصی سازگار باشد، نتیجۀ بهتری دارد. کسی که تجربۀ مذهب ندارد، بجای تصوّر یک مکان مذهبی بهتر است از صحنه‌های طبیعت برای تمرکز استفاده بکند. هدفِ تمرکز باید برای فرد دوست‌داشتنی و آرام‌بخش باشد.

گاهی هم سعی میشود یکی از کارهای روزمره مثل حمام‌کردن یا غذاخوردن، یا حتی کار ساده‌ای مثل تنفس، با تمرکز و درک جزئیات به انجام رسد. در این صورت سعی میشود هر فکری که

ضمنشـــان در ذهن نقش می‌بندد، با ذکر یا اراده یا شرطی‌ســازی با یک جمله مثلاً گفتن "بعدی" متوقف شــوند. بودایی‌ها از کلمهٔ "اُم" که طنین طبل‌های مخصوص معابد اســت استفاده می‌کنند. مراقِب، به تدریج یادمیگیرد کــه یک کار مثل وضو گرفتن یا نماز خواندن یا غــذا خوردن را بی‌فکرِ مزاحم و صرفاً با تمرکز بر اجزاء فعل و با حضور انجام دهد. برای مراقب کم‌کم روشــن میشــود که آغاز انحراف ذهن چه موقع اســت و چطور این فرآیند تقویت میشود تا در نهایت از تصوّری کلی به شکل الفاظ و کلمات درآید و بــا خلق گفتگوی ذهنی، کاملاً بر ذهن مســلّط شــود. این نوع مراقبه در اصل حضور در لحظهٔ حال اســت که از آن تعبیر میشود به mindfullnes. تمرکز در این نوع مراقبه بر شیء خاصی نیست بلکه بر فعلی اســت که جریان دارد. ایــن نوع مراقبه، مراقِب را در لحظهٔ حال مستقر کرده و نیروی حال را در او زنده می‌کند.

نوع دیگــرِ مراقبهٔ مبتنی بــر تمرکز، توجه به خود اســت. یعنی وجدان وجود داشــتن خود بدون کیفیت و ماهیتی خاص. این به چنگ آوردنِ خود اوائل چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد اما به مرور بیشتر و بیشتر میشود. این نوع مراقبه در اصل درک حضور خود در

سکوتِ درون است. تمرکز در این مراقبه محسوس نیست، اما در بطن مراقبه نوعی تمرکز وجود دارد.

توجه کنید که در سه دسته‌ای که بر شمردیم تمرکز از حالت آشکار و محسوس میل می‌کند به حالت باطنی و ضمنی و نامحسوس. یعنی تمرکز در تمرکزِ بر شیء یا تصوّر شیء، واضح‌تر است تا درک لحظهٔ حال و در آن واضح‌تر است تا درک وجود خویش.

دو نوع اولِ مراقبه برای اکثر افراد و در همهٔ مراحل سلوک معنوی مناسب‌اند و عبادات ادیان معمولاً بر اساس این نوع مراقبه بنا شده‌اند. اما نکته‌ای که هست این است که این نوع مراقبه فقط و فقط در صورت تهذیب نفس کارآیی کافی را دارد و تهذیب نفس لازمه‌اش بهره‌مندی نسبی از مراقبهٔ دوم است که ذیلاً خواهد آمد.

## دوم: مراقبهٔ مبتنی بر رهایی.

در این نوع مراقبه، مراقِب سعی میکند ضمن مشاهدهٔ افکار و شناسایی آنها، در آنها غرق نشده بلکه در فضای خالیِ بین افکار ساکن باشد و سرور و سکون و حضور را در فضای خاموش بین افکار بیابد. این مراقبه مبتنی بر ذهن خالی و سرشار از سکوت است. او افکار تصادفی را رها می‌کند و آگاهی خود را در عمق

وجــود خود ممی‌یابد در این نوع مراقبه، درک لحظهٔ حال و اتصال به حقیقت هستی پر رنگ‌تر است. در این نوع مراقبه، نه یک فعل، بلکه یک انفعال و پذیرندگی جریان دارد. قلب مراقب در این نوع مراقبه، باز است و حالت یک ظرف خالی را پیدا می‌کند. این نوع مراقبه بــرای تغییر نگرش ذهن از منفی بــه مثبت و ایجاد آرامش درون بسیار مؤثر است.

به نظر میآید مراقبهٔ ذن، موسوم به مراقبهٔ نظارت باز، که ضمنش مونیتورینگ(مشــاهدهٔ) بازِ محیط و افکار، یعنــی عالم بیرون و درون، بدون تمرکز بر یک مورد خاص یا تفسیر و قضاوت راجع به آنها اتفاق می‌افتد، نوعی مراقبهٔ مبتنی بر رهایی باشد. در این مراقبه انسان یکپارچه چشم میشود تا همه‌چیز را ببیند بی‌آنکه روی چیزی تمرکز کند و یکپارچه گوش میشود تا همه‌چیز حتی صداهای زمینه را بشنود بی‌آنکه روی یکی تمرکز کند. همچنین به سرما و گرما و مزه‌ها و بوها و احساســات درونی‌اش حتی افکارش آگاه است و آنها را تماشــا می‌کند و شاهدِ بی‌طرف است بی‌آنکه قضاوتی کند یا توجهی جلب نماید: وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُــهَدَاءَ (سوره آل عمران : ۱۴۰). در این مراقبه صورت‌ها و حالات ذهنی از جمله اضطراب، خشم، ترس

نیز مورد مشاهده قرار می‌گیرند بدون آنکه مُشاهِد خودش را با آنها یکی بداند یعنی در آنها غرق شود.

این نوع مراقبه، وقتی عمق پیدا کند، برای رهایی از خود و پیشرفت روند فنا و دگردیسی معنوی برای سالکان متمکّن در سلوک مناسب و نافع است؛ ولی انواع عمیقش پیش از پختگی سالک عملاً امکان‌پذیر نیست و اجبار در جهت تحصیل آن موجب اُفت انرژی و آفاتی مثل افسردگی می‌گردد. پس همراه این نوع مراقبه حتماً سالک باید افعال مثبتی و پرانرژی‌ای مثل عبادت و خدمت هم داشته باشد. یعنی این نوع مراقبه حتماً باید با نوع اول ترکیب شود. پس خودبخود به نوع سوم مراقبه میرسیم که ترکیب دو نوع اول، یا چیزی بین آن دو است:

### نوع سومِ مراقبه، مراقبهٔ مبتنی بر حضور.

این روش تلفیقی از هر دو روشِ فوق‌الذکر است و با همپوشانیِ نقاط قوتِ آنها، آفات احتمالی آنها را کاهش میدهد. در این روش در اوقات مشغولیّت به فعل، توجّه مراقب به فعل است و حضور را در فعل وجدان می‌کند، یعنی مشغول درک لحظهٔ حال است. همچنین در اوقات فراغت از فعل، بجای نشخوار افکار، در خلاء

بین آنها که دروازهٔ درک حضور الهی و باز نوعی وجدان لحظهٔ حال است، خود را رها می‌کند و کاملاً پذیرنده میشود. حالت درست سالک هم همین است. او باید وقت غذا خوردن فقط غذا بخورد و وقت خوابیدن فقط بخوابد و وقت نمازخواندن فقط نماز بخواند و وقت صحبت کردن فقط صحبت کند و وقت شنیدن فقط بشنود. و وقت بی‌کاری بتواند بی‌کار و بی‌فعل شود و حالت خفیفی از موت و فنا و رها کردن خود و حل شدن در هستی را تجربه کند. در واقع مراقبه تمرین رها کردن گذشته و آینده و استقرارِ آگاهی در لحظهٔ حال است. بودن در لحظهٔ حال، حضور نامیده میشود. بهترین روشِ مراقبهٔ مبتنی بر حضور روش معرفت نفس است که روش سلسلهٔ عرفای معاصر شیعه بوده. در این روش سالک توجهش را در همه حال - چه انجام کار، چه استراحت، چه حتی ذکر - میآورد روی خودش. به‌عبارتی مدام خودش را وجدان می‌کند، نه خود اعتباری و ذهنی‌اش را، وجود خودش را صرف نظر از ماهیات اعتباری مثل تعاریف اجتماعی یا ماهیات عارضی چون احساسات یا ماهیات ذهنی مثل افکار که کف‌های روی دریای وجودِ نفس‌اند و حقیقتاً هیچ‌اند. کافی است مراقب توجهش را از عالم بیرون یا عالم ذهن یا حیطهٔ احساسات کمی بیاورد داخل و خودش را بی‌تعیّنِ خاص

وجدان کند و سـپس بر این وجدان مراقبه داشته باشد. در سکوتِ محضِ این وجدان، لقـاء با پروردگار را خواهد یافت. این حالتِ معرفتِ مدام به نفس، با ذکر و عبادت هم تنافی ندارد. کسـی که این حالت را تجربه کرده باشـد می‌داند که در آن سـکوتِ درون، فقط خود اوست و خدا. یعنی آنجا بهترین موضع است برای بودنِ مدام با خدا و تماشـای مدامِ خدا. لـذا عباداتی که در این حالت روحی رخ میدهند در حضور نسـبی یا محض‌اند و شواغلی مانع رؤیت و معیّت با خدا نیسـت. کمی دقیق‌تر: آنجا در آن سکوت، مراقب می‌یابد که روحش پرتویی است از خدا. گویا این سکون و طمأنینه، رجوعی است بسوی ربّ: یا أیتها النفس المطمئنه إرجعی إلی ربّک. یا دالان نوری است بسوی خدا. در آنجا آدم خودش را پرتویی از خدا، جلوه‌ای از خدا، مظهری از خدا، یا بقول وحدت وجودی‌ها از خدا می‌یابد. و این یافتن، با تمام وجود است. اوقاتی که این وجدان دست میدهد، سـالک به عیان می‌بیند که حالتش فوق حالتِ دیگر روشهای مراقبه اسـت. منتها نکته این است که این روش مثل دیگر روشهای مراقبه نیست که فقط منوط به تمرین باشـد، بلکه به عنایت است و کلید این عنایت، رعایت مدام تقوا، ذکر کثیر و تحصیل حالت تسـلیم در برابر حضرت حق است. و

این‌ها چنانکه میدانید عُمر می‌خواهد. لذا باب این روش و وجدان واقعی آن، در اواخر سـلوک و معمولاً پس از چهل سـالگی برای سالک مفتوح میگردد. استمرار این حالتِ مراقبه، هستی مجازی سالک را نابود و شخصیت خیالی او را تصعید می‌کند. یعنی ضمن این مراقبه، نوعی دگردیسی و فنا از هستی مجازی اتفاق می‌افتد که راه را برای بقای الهی هموار می‌کند. کلید این نوع مراقبه، استقرار آگاهی در قلب و اسـتمرار وجدان خود در این منظر است. با این کار دو اتفـاق می‌افتد یکی افکار و ذهنیـات که مثل موج یا کف دریای نفس‌اند دیگر مزاحم نیستند. دوم حلم و طمأنینه و سکونی بر تمام افعال انسان حاکم می‌گردد.

امام رضا(ع) در عیون اخبار الرضا می‌فرمایند: مهم‌ترین نعمت، خود وجود است یعنی اینکه خلق شده‌ایم و هستیم و وجود داریم. بقیه چیزهـا فرع بر این نعمت اسـت. ما این نعمـت را معمولاً نمی‌بینیم و شکرگزارش نیستیم. این است که بهجت و سرورِ بودن و لذّت حضور داشتن در هسـتی را نیز درک نمیکنیم. به ماهیات و کیفیات و زمانها و اشـخاص و اشـیاء و حالات خود دلخوشیم و بدنبال این حواشی هسـتیم. حال آنکه ما بی‌تمام اینها هستیم و هستی عین نور و سرور است.

حالت کمال‌یافتهٔ این مراقبه، اســـتمرار وجدان حق تعالی است. یعنی مراقـــب، مدام توجه‌اش به خداســـت و حضور خدا را درک می‌کند. یعنی حالت دانی این روش، وجدان خود - بی‌اسم و رسم و فکر و تعیّن - است و حالت کامل و عالی آن، وجدان خداست. ذکری که قرآن گفته هم همین اســـت و مراقبـــهٔ واقعی که در آخر مناجات شـــعبانیه آمده "منک خائفاً مراقباً" همین است. به همین دلیل است که ذکر خدا یعنی به‌یاد خدا بودن و به خدا توجّه کردن و خود را در محضر او دیدن، عمیق‌ترین و عالی‌ترین راه مراقبه است و نفی‌خواطر خودبخود ضمنش محقق میگردد.

یک حالت میانه‌ای هم بعضی دراویـــش دارند که وجدان ولیّ خداست. یعنی سعی می‌کنند خودشـــان را در حال توجّه مدام به ولیّ خـــدا تصوّر کنند. گویی آنها او و او آنها را مدام می‌بینند. اکثر دراویش برای ایـــن‌کار به امیرمؤمنان(ع) توجّـــه می‌کنند و روش بعضی از فِرَق بر توجّه به امام زمان که ولیّ حیّ اســـت بنا شـــده. بعضی از اســـاتید ما که از شاگردان مرحوم میرزا مهدی اصفهانی بودند از این روش اســـتفاده می‌کردند. بنده خودم از آقای مصباح یزدی هم شنیدم که روش ایشان در مراقبه همین بوده، ایشان مدام خود را در محضر حضرت حجّت(ع) تصوّر می‌کرد. این روش در

میان درویش اهل سـنّت هم رایج است، منتها آنها بر قطبِ حیّ فرقـۀ خود مراقبه می‌کنند. این روش نوعـی مراقبۀ ذهنیِ مبتنی بر تمرکز است و حتّی اگر آن قطب حقیقت و حضور و فیضی نداشته باشـد، منجر به نفی خواطر و استمداد ناخواسته از خدا در قالب چنین فعلی میشـود. چون هرکس چیزی درخواسـت می‌کند در اصل از خدا درخواست می‌کند: يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ(سوره الرحمن : ۲۹).



تمرین‌هایی ساده و مفید که تا حدودی منجر به نفی خواطر و درک حال و ایجاد و حفظ حالت "حضور" میشوند در اینجا آورده شده است. بهتر است بر هر تمرین یک هفته تمرکز شود تا ملکه گردد، سپس آن تمرین را رها کرد و سراغ تمرین بعدی رفت. هر مقدار از تمرین قبلی که در عین رها کردن، جزء عادت انسان شده، معمولاً برایش ماندگار است. بعد از اتمام تمرین‌ها میشود دوباره برگشت سـراغ اولی و آنها را هفته به هفتـه از نو انجام داد. با هر بار انجام هر تمرینی، حضور، بیشتر و بیشتر در وجودِ مراقِبْ ملکه میگردد و به درسـتیِ انجام تمرین‌های دیگر هم کمک می‌کند. مدتی پس

از انجام این تمرینات، خواهید دید که دیگر آن آدم سابق و مغروق در دریای طوفانی افکار خود نیستید، بلکه آدم جدیدی شده‌اید و به آرامش درون و درک حضور رسیده‌اید. این تمرینات در اصل بستر مراقبه هستند.

افکار ابتداء در قالب صورت‌های خیالی پدید میآیند، یعنی صحنه‌ای در ذهن مجسّم میشود، این مرحلهٔ اول خاطره است. سپس آدم راجع به آن صحنه چیزی می‌گوید، حالا یا بعنوان شاهد و قاضی یا بعنوان یکی از کاراکترهای صحنه. گفتن گاهی در ذهن است و گاهی هم بر زبان جاری میشود. کلام، تثبیت کنندهٔ صورت‌های خیالی است و سناریو را پیش می‌برد و مانع تعویض کانال توسط ذهن میشود. پس در مراقبه، هم باید مراقب خطور صُوَر بود، هم مراقب خطور کلام. برای همین حین مراقبه‌های مبتنی بر ریلکیشن، بدون خم کردن سر، چشمهای را یا بر چیزی نزدیک بر زمین مثل مُهر متمرکز می‌کنند یا در عین بستن آنها، به پایین نگاه می‌کنند. نگاه به پایین امواج مغزی را آرام‌تر می‌کند. همچنین نوک زبان را به سقف دهان می‌چسبانند. این‌کار هم برای شرطی سازی ذهن است که خلقِ کلام نکند. علاوه بر این زمینه‌سازیهای جسمی، آنچه ضمن روش‌های مراقبه منجر به

توقف تولید یا ادامه‌نیافتن افکار میشــود، یکی از چهارچیز است: ذکر، اراده، کلمه، و بصیرت. یعنی با جریان داشــتن ذکر میشــود مانع حدوث یا بقای افکار شــد؛ یا میشود به مجرّد حدوث فکری ارادتــاً توجه را از آن برداشـــت و ادامه یافتـــن آن‌را متوقف کرد؛ یا ذهن را با کلمه‌ای شــرطی کرد، مثلاً تا فکری مزاحم آمد، بر زبان آورد یا زیر لب گفت: ولش کن، یا بس اســـت، یا بعدی، یا بعداً. بعضی هم پیشـــنهاد کرده‌اند که با حلول فکری مزاحم، مراقِب بر زبـــان آورد که "من دارم به... فکر می‌کنم؛ من آگاهم که دارم به... فکر می‌کنـــم" و جای نقطه‌چین فکر خود را بگذارد. به مرور ذهن نسبت به آغازِ فرورفتن در افکار ناخواسته شرطی و هشیار میشود و چنین افکاری کمتر می‌شوند. این کار در اصل بر بصیرت بنا شده. بصیرت که چهارمین روش برای متوقف ســـاختن افکار است، از کارآترین روش‌هاست. این روش روی شناسایی افکار و احساسات بنا شـــده. این روش نوعی شناخت‌درمانی است: سعی کنید افکار و احساسات خود را شناسایی کنید. آنها را انکار نکنید، بلکه فقط شناسایی کنید. کم‌کم با آنها دوســـت میشوید. روی هرکدام یک اســـم بگذارید. کم‌کم می‌فهمید چقدر احمقانه و مسخره هستند. بـــا آنها نجنگید و نیز نگذارید کنترل شـــما را بدســـت بگیرند. با

آنها مثل جاســوس‌هایی تا کنید که قرار نیست بازداشتشان کنید و فقط باید مخفیانه تحت نظر باشــند. خواهید دید که پس از مدتی وقتی فهمیدند تحت شناسایی هســتند، سرزمین دل شما را ترک می‌کننــد و میروند. پذیرش و قبول افکار باعث میشــود که با آنها همذات‌پنداری نکنید و در لحظهٔ حال یا موطن معرفت به نفس یا حضور باقی بمانید. این روش، مشــاهدهٔ افکار هم نامیده میشود. وقتی فکری را مشــاهده یا شناسایی کردید از خودتان بپرسید: این فکر مال خودتان است یا اثر تلقین شخص دیگری است؟ معمولاً فکرها مال خود آدم نیســت و یا قبلاً از کسی شــنیده‌اید یا در اثر ترس‌ها در ذهن شــما خلق شده، مثلاً با کسی دادگاه دارید، مدام تصــور می‌کنید که در دادگاه دارد چنین و چنان می‌گوید یا شــما چنیــن و چنان می‌گویید. به ندرت، افــکار نتیجهٔ تله‌پاتی دیگران اســت. با ســؤال اول فکر را حلاجی می‌کنید و بــاور می‌کنید که هســت. حالا یا ساختهٔ خود شماســت یا دغدغه‌ای است که آنرا از دیگران گرفته‌اید یا فکر بی‌جا نســبت به دیگران اســت. بعدش از خودتان بپرسید که آیا این فکر را دوست دارید؟ آیا حال شما را خوب می‌کند؟ و در نهایت از خودتان بپرســید: آیا میخواهی این فکر کماکان بدون کنترل در ذهنت حضور داشته باشد؟ این روند

را برای هر فکری که دنبال کنید بشدت تضعیف می‌گردد و پس از مدتی خواهد مُرد. این فرایند در واقع فرآیند فکرکُشــــی است. مثل اینکه شما آن جاسوس‌ها را یکی‌یکی دستگیر کرده و محاکمه و از کشور اخراج می‌کنید.

آنچــه کلید موفقیــت در مهار فکر در تمام این روش‌هاســت، استمرار است و از تنوّع روشهای مراقبه معلوم میشود که تنها چیزی که در مراقبه مهم است خود مراقبه است. اما بسترهای مراقبه:

تنفس: زمــان را روی پنج الی ده دقیقه تنظیــم کنید. می‌توانید بجای زمان، تعداد نفس‌ها را بشـــمارید. مثلاً از ۲۵ شروع کنید. در اولیــن بازدم بگویید ۲۵ و در بعدی ۲۴ و همینطور کم کنید تا به ۱ برسید.

در این زمان بر تنفسِ خود متمرکز شــوید. دم با بینی و بازدم با دهان. تنفس را شکمی انجام دهید نه سینه‌ای. یعنی با دم شکم را باد کنیــد و با بازدم خالی. این نوع تنفس با زحمتِ کمتر هوادهی بهتری به ریه می‌کند و سطح اکسیژن خون بالاتر می‌آید.

ســعی کنید نفس‌ها عمیق و آرام اما بدون فشــار و تنش باشند. یعنی برای پر کردن بیش از حد شش‌ها از هوا یا خالی کردن بیش از حد آنها به خود فشار نیاورید. بگذارید بدن خودش ریتم تنفس

را تنظیم کند و خودش آغازگر دم بعدی باشد. شما بیشتر تماشاگر باشید تا کنش‌گر. البته یک روش دیگر هم تنفس با شمارش است، مثلاً: چهار ثانیه دم و چهار ثانیه بازدم، نفس را بین دم و بازدم حبس نکنید چون باعث افزایش فشار خون میشود. کار روی تنفس را بدون لحاظ زمان هم می‌توان انجام داد. یعنی هر وقت انسان یادش بیاید می‌تواند چند دقیقه‌ای روی دم و بازدم خود متمرکز شود و دم و بازدم خود را با کلمه‌ای قرین سازد. انتخاب کلمه بر حسب فرهنگ ذهنی خود شخص است و اصلاً می‌تواند با هر دم بگوید من آرامم و با هر بازدم بگوید من خوشبختم. یا آرام و عمیق ولی بی‌کوشش زیاد نفس بکشد. با دم بگوید "آآآ" و با بازدم بگوید "رام". بعد چند نفس، تنش و شلوغی ذهن بطور موقّت برطرف می‌گردد.

حین تنفس می‌توانید بر بالا و پایین رفتن شکم تمرکز کنید یا تصوّر کنید که با هر دم، سینهٔ شما پر از نوری خوشرنگ یا رایحه‌ای خوشبو می‌شود یا بر صدای دم و بازدم متمرکز باشید. یا همان طور که گفته شد حین دم و بازدم کلمه‌ای بگوید. مراقبه بر روی تنفس، سریع‌ترین روش ایجاد سکوت ذهن و حصول آرامش است. با کمی تمرین انسان یاد می‌گیرد در عرض چند ثانیه از هر حالتی به

آرامشـــی ژرف در عمق وجود خود فرو رود. این روش چون امواج مغزی را کند می‌کند در افراد افسرده و با مود پایین توصیه نمیشود. در مابقی افراد هم روزی یکبار کفایت می‌کند و بیشـــترش توصیه نمیشود.

تماشـــا: تماشا کردن خودش یک جور مراقبه است بشرطی که فرد واقعاً تماشا کند و توجهش به اشیاء باشد. گاهِ این مراقبه وقتی اســـت که برای قدم زدن رفته‌اید پارک یا حتی خیابان یا در اتوبوس نشســـته‌اید و اتوبوس ایستگاه به ایستگاه میرود تا شما را به مقصد برساند. به آدم‌ها، درخت‌ها، ماشـــین‌ها، ساختمان‌ها و حیوانات خوب نگاه کنید بی‌آنکه مســـیری را در ذهـــن و فکر خود فعال یا دنبال کنید. دو جور میشود نگاه را سازماندهی کرد، یکی نگاه کلی و بی‌قضاوت، بدون جلب شدن به اجزاء؛ و دوم، نگاه دقیق به تمام جزئیات اجزاء و دیدن همهٔ چیزهایی که معمولاً دیده نمی‌شـــود. اولی مبتنی بر رهایی و دومی مبتنی بر تمرکز اســـت. در هرحال از مشاهده لذت ببرید: قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانْظُرُوا)سوره العنکبوت : ۲۰(بگو در زمین بگردید و نگاه کنید. حتی نگاه به غذا می‌تواند یکجور مراقبه باشد: فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ)سوره عبس : ۲۴(.

آقای بهجـــت میفرمود بهترین روش مراقبـــه، پیاده‌کردن این آیه است:

سَـــنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ(سوره فصلت : ۵۳)

یعنی در آفاق و انفس تماشـــاچی بودن و خدا را شـــهود کردن. میگفت ما آمده‌ایم به دنیا برای تماشا!

برای تماشا میشود قرآن را باز کرد و نگاه کرد. این نگاه کردن غیر از خواندن است. رســـول خدا(ص) فرموده: نگاه به قرآن عبادت است. البته این منحصر به قرآن نیست و طبق روایات اسلامی نگاه بـــه والدین، به دریا، به عالم ربّانی، و نگاه به کعبه عبادت اســـت. قرآن هم نگاه کردن را عبادت می‌داند و بدان فرمان داده:

قُلِ انْظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ(سوره یونس : ۱۰۱)

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانْظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ)سوره العنکبوت : ۲۰(

فَانْظُرْ إِلَى آثَارِ رَحْمَتِ اللَّهِ كَيْفَ يُحْيِي الْأَرْضَ(سوره الروم : ۵۰)

أَوَلَمْ يَنْظُرُوا فِي مَلَكُوتِ السَّـــمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ(ســـوره الأعراف : ۱۸۵)

أَفَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ(سوره ق : ۶)

افســوس که چشــمان ما معمولاً بســته و دلمان مشغول افکار است: وَكَأَيِّنْ مِنْ آيَةٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَمُرُّونَ عَلَيْهَا وَهُمْ عَنْهَا مُعْرِضُونَ(سوره یوسف : ۱۰۵)چه بسیار است نشانه‌های الهی در آسمان‌ها و زمین؛ اما بی‌اعتنا و بی‌خیال از کنارش می‌گذرند!

شمع: از شــمع زیاد برای مراقبه استفاده می‌کنند. مراقبه بر روی شــمع نوعی مراقبهٔ مبتنی بر تمرکز اســت. نکتهٔ بسیار مهمی که خیلی از مکاتب متوجه نشــده‌اند، خاصیت آتش در فراری دادن غیرارگانیک‌ها و حصول آرامش نســبی در محیطی اســت که آنها موقتاً حضور ندارند. آتش فصل ممیّز انسان با خیلی از موجودات است، از وقتی انسان توانســت آتش را به کنترل بگیرد، جانورانی که به مراتب از او بزرگتر و درنده‌تر بودند از انســان فاصله گرفتند. غیرارگانیک‌ها یا به تعبیر دینی جنّیان هم از جایی که آتشی روشن باشــد فاصله می‌گیرند. آتش از قوی‌ترین تطهیرکننده‌هاست، اگر اینطــور نبود جنس جهنم از آتش نبــود. فوائد آتش منحصر به آن دنیا نیســت و همین‌جا هم خاصیت محافظــت و تطهیرکنندگی دارد. نیــاکان ما فهمیده بودند که آتش اجاق خانه را باید روشــن نگه‌داشت، آنها معتقد بودند خانه‌ای که آتش در آن خاموش شود برکتی را از دست داده است. یکی از فلسفه‌های روشن نگه‌داشتن

آتشِ آتشـــکده‌ها برای همین بوده. علت جذب شـــدن خیلی‌ها به ســـیگار یا تریاک، غیر از مواد مؤثرۀ آنها، آتشـــی اســـت که حین استعمال این مواد در کنارش احســـاس آرامش می‌کنند. این افراد اگر بتوانند این آرامش را در کنار آتش شومینه، اسفند، عود، یا شمع بدســـت آورند، خواهند دید که نیاز چندانـــی به دخانیات ندارند. پس روشـــن کردن گاه‌گاه شمع یا عود یا خُلوق، موجب پاکسازی محیط هم میشـــود. خُلوق و عود از سنّت‌های اسلامی هم هست و از رسول خدا(ص) روایت شده که علیکم بالعود الهندی. برای همیـــن در حرم‌ها و مجالس مذهبی از خُلـــوق یعنی دود ریاحین خوشبو و توصیه شده استفاده می‌کنند. بخصوص اسفند و کُندُر که در روایات طارد شیاطین دانسته شده‌اند. این راجع به عنصر آتش و فوائد متافیزیکی آن که متأسفانه با برقی شدن اجاق‌ها و بخاری‌ها کم‌کم دارد از خانه‌های ما ناپدید میشـــود. اما مراقبه با شمع: یک شـــمع در اتاق نیمه تاریک روشـــن کنید و چند دقیقـــه به آن نگاه کنید. اگر خواســـتید بطور طبیعی پلک بزنید ولی سعی کنید نگاه خود را از شـــمع برندارید. تونلی بین خودتان تا شعلۀ شمع تصوّر کنید و هر فکری که به ذهنتان خطور کرد را درون شعله بیندازید و بسوزانید. پس از چند روز که ده دقیقه‌ای این مراقبه را با چشم باز

انجام دادید، میتوانید با چشم بسته در کنار شمع انجام دهید و پس از چند روز خواهید دید که به شـــمع بیرونی نیازی ندارید و کافی اســـت روزی ده دقیقه این شمع را در ذهنتان تصوّر و افکارتان را با آن بسوزانید. با تمرین این روش، کم‌کم مسیری در نورون‌های مغز شما برای متوقف کردن افکار تکراری ایجاد میشود و هر روز یکبار میتوانید این کارخانهٔ خاطره‌سوزی را روشن کنید. به مرور خواهید دید که تمام آن افکارِ خودمختار می‌سوزند و از بین میروند.

غذا خوردن: غذا خوردن را باید با تماشـــا و چشیدن دقیقِ غذا و لذت بردن از تک‌تک لقمه‌ها همراه کرد. خوب اســـت پیش از هر لقمه بســـم الله گفت و حین جویدن ذکر گفت و پس از هر لقمه هم خدا را حمد کرد. همچنین باید با آرامش غذا خورد و به آرامی جوید. چنین غذا خوردنی یک مراقبه و نیز یک نیایش است. حین غذا خوردن نباید حرف زد نباید فکر کرد و نباید تلویزیون دید.

استحمام، وضو، اجابت‌مزاج، مســـواک: دستشویی و حمام از بهترین مکان‌ها برای مراقبه هســـتند. بجای افکار تکراری، جریان آب را احساس کنید و حاضر باشید. هیچ‌جا مثل دستشویی آدم با خودش تنها نیســـت، چرا این تنهایی را با گفتگو با شخصیت‌های

ذهن‌تان ضایع می‌کنید؟ چرا این همه آدم و این همه ایده را هربار همراه خودتان میبرید دستشویی؟!

سکس: حفظ آگاهی در ضمن افکار یا اعمال جنسی سکوت عجیبی به ذهن می‌دهد و موجب شکفته شدن انرژی عظیمی در وجود انسان می‌شود. این انرژی حیاتیِ سرورآور و آرام‌بخش قرن‌هاست که توسط انسان شناخته شده و مکاتبی از جمله مکتب تانترا برای استحصال و ذخیرهٔ این انرژی شکل گرفته.

موبایل: شاید تعجب کنید ولی با موبایل هم میشود مراقبه کرد یک صفحه اینستاگرامی را که پر از مناظر طبیعت است باز کنید، ساعت موبایل را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید، هر یک از تصویرهای طبیعت را بقدر سه نفسِ آرام و طبیعی بدون تمرکزِ اضافه تماشا کنید. سعی کنید شروع افکار را شناسایی و در همان مرحله آنها را متوقف کنید. نگذارید فکرها از سطح ناخودآگاه و عمق ذهن به سطح بیایند. بعدِ سه نفس سراغ تصویر بعدی بروید و بعدی و بعدی. میدانید چرا اینقدر آدمها به اینستاگرام یا برنامه‌های اینچنینی علاقه‌مندند؟ چون حین مشغول بودن به آن، ناخودآگاه به بی‌فکری میرسند. اگر شما این فرایند را آگاهانه کنید زمانهای گشتنِ شما در فضای مجازی می‌تواند خودش یک مراقبه باشد.

تمرکـــز بینایی: روش دیگر مراقبه با نگاه کـــردن به تایمر موبایل اســـت. تایمر را روی ۱۰ دقیقه تنظیم کنید و به کاسته شدن زمان توجه کنید ســـعی کنید فکری در ذهن شـــما نیاید یا اگر آمد از آن بگذرید.

این روش را با نگاه به اعداد یک الی دوازده که هرکدام بر یک تکه کاغذ به اندازه کف دست نوشته شده‌اند هم میشود انجام داد. این روش که به "رام کردن ذهن" موســـوم است روشی مبتنی بر تمرکز اســـت و به شکل زیر انجام میشود: ابتدا دوازده تکه کاغذ به اندازه کف دســـت خود ببریـــد و آنها را از یک تـــا دوازده با اعداد بزرگ و پررنگ شـــماره گذاری کنید. میتوانید کاغذهای شماره‌دار را از لوازم‌التحریر تهیه کنید. سپس روی صندلی یا روی زمین به حالت چهار زانو با فاصله چند سانتی متر از دیوار و روبروی دیوار بشینید. اتاق باید به اندازه کافی روشن باشد. یک نفس عمیق بکشید. مدت زمانی را که طول میکشد تا یک نفس کامل و عمیق را از شروع یک دم تا شـــروع دم بعدی کامل کنید اندازه بگیرید و آن را بنویســـید. (مثلا ممکن است ۲۰ ثانیه طول بکشـــد) اعداد *۱* و *۲* را به فاصله چند سانت از هم روی دیوار بچسبانید. (مثل ساعت) حال به کاغذ با برچسب *۱* نگاه کنید و یک نفس عمیق بکشید و تمام

توجه خود را روی کاغذی با برچسب " *۱* " متمرکز کنید. اگر در حین تنفس و توجه به عدد ۱، افکار، یا هر نوع پراکندگی یا با خود حرف زدن نداشـــتید به شماره ۲ توجه کنید و همین فرایند را تکرار کنید. اگر هر نوع پرش فکر، یـــا پراکندگی یا فکری به ذهنتان آمد مجدداً روی عدد ۱ این فرایند را تکرار کنید. اگر در توجه به اعداد ۱ و ۲، پرش فکر نداشتید، روز بعد شماره ۳ را روی دیوار بچسبانید (به صورت دایره در جهت عقربه‌های ســـاعت) و حلقه را از عدد ۱ شـــروع کنید تا به عدد ۳ برسید. اگر مجدداً در حین این حرکت هر جا پرش فکر داشـــتید مجددا از عدد ۱ شروع کنید. (این قدر این فرایند را تکرار می کنید تا از عدد ۱ به ۳ هیچ پرش فکر نداشته باشـــید ممکن است چند روز طول بکشـــد). اگر حلقه تا ۳ تکرار شد و موفق بودید، روز بعد عدد ۴ را بچسبانید و مجدداً از عدد ۱ شـــروع کنید تا عدد ۴. هر جا پرش فکر داشتید مجددا از ۱ شروع کنید و به عدد بعدی نروید. هـــر زمان که موفق بودید عدد بعدی را اضافـــه کنید. مثلا عدد ۵ را اضافـــه میکنید و مجددا حلقه را از عدد ۱ شروع میکنید تا به ۵ برسید. بدین ترتیب عداد را یکی یکی اضافه کنید تا به عدد ۱۲ برســـید و حلقـــه را از عدد ۱ تا ۱۲ تکرار میکنید تا به ذهن بدون فکر برسید.

این تمرین را تـــا زمانی ادامه دهید که بتوانیـــد کل دایره دوازده را با حفظ حالت بدون فکر ذهن کامل کنید. توجه داشـــته باشید که انجام این کار ممکن اســـت روزهـــا یا حتی یکی دو هفته طول بکشـــد. هنگامی که این تمرین را هر روز به پایان میرسانید، تعداد ثانیه‌هایی که طول می کشـــد تا یک نفس را بدون پرش فکر داشته باشید در تعداد اعداد روی دیوار ضرب کنید. این نشان می دهد که چه مدت می‌توانید ذهن خود را روشن نگه دارید، بنابراین پیشرفت خـــود را اندازه‌گیری کنید. (مثلا فرض کنید تا عدد ۳ آمده‌اید و هر بار ۲۰ ثانیه توانســـتید تمرکز داشته باشید. ۲۰ ضربدر ۳ مساوی ۶۰ ثانیه توانســـتید ذهن خالی داشته باشید). مدت این تمرین در هر روز ۱۰ دقیقه است. وقتی در این روش خبره شدید لازم نیست از کاغذ استفاده کنید، بلکه می توانید با نگاه به اعداد ساعت مچی خود نیز همین تمرین را انجام دهید.

روش بالا یک روش تمرکزِ بینایی اســـت این تمرین را می‌توانید با چشم دوختن ثابت به هر نقطه‌ای با تمرکز روی آن انجام دهید. مثلاً به یک نقطه روی دیوار خیره شـــوید. برای روز اول ۳ دقیقه و ســـپس هر روز یک دقیقه اضافه کنید تا در نهایت بتوانید برای ده دقیقه بدون فکر به نقطه‌ای خیره شـــوید. مرحوم علامه طباطبایی

این روش را برای نفی خواطر به شاگردانش توصیه می‌کرد. ایشان میفرمود یک حرف آ روی دیوار بکشید و به آن خیره شوید. ظاهراً مرحوم قاضی از یک نقطه روی دیوار استفاده می‌کرده یا توصیه می‌کرده. در رسالهٔ بحرالعلوم گفته همین حرف آ یا لفظی مثل الله را در ذهن مجسّم کرده و چند دقیقه بر تصویر ذهنی‌اش تمرکز کنید. بعضی دروایش الله را با گِل ساخته و جلوی خود می‌گذاشتند و چنین می‌کردند. به نظر بنده الله در این روش‌ها موضوعیت ندارد و تمام این روش‌ها بر تمرکزِ بینایی یا تمرکز بر یک فکر برای نفی‌خواطر و رام‌کردن ذهن بنا شده‌اند.

خواب: رختخواب از بهترین جاها برای مراقبه است. ذکر بگویید و با خدا حرف بزنید، بعدش بمیرید و خود را به خدا تقدیم کنید. خواب، نوعی مرگ و بهترین جا برای مراقبهٔ فنا و رهایی از خود است. آرام بگیرید و با توجه به خدا خود را به دستان او بسپارید و بخواب بروید. پیش از خواب مناجات کنید و بگویید خدایا دارم میآیم پیش تو، مهمان تو هستم، پذیرای من باش.

ذکر زیاد: خداوند به ذکر توصیه نکرده، به ذکرِ زیاد توصیه کرده، ذکر زیاد است که فایده دارد: وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) سوره الأنفال : ۴۵). ذکر وقتی اثر دارد که با توجّه همراه باشد.

حین ذکر قاعدتاً حواس شخص پرت می‌شود، هرگاه ذاکر ملتفت شد که حواسش به ذکر نیســـت و رفته جایی دیگر، باید حواسش را برگرداند به ذکر: وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ)ســـوره الکهف : ۲۴(. و سعی کند توجهش را نگهدارد به ذکر. به مرور زمان، توجّه و تمرکز ذاکر بیشتر و بیشتر میشود. ذکر از قوی‌ترین و سریع‌ترین روشهای مراقبه و نفی‌خواطر اســـت. البته خاصیت ذکـــر فقط نفی‌خواطر نیســـت و ذکر موجب محبت به پروردگار و معرفت به اوست و در پرتوی ذکر، دنیا و آخرت ذاکر اصلاح میشود.

سجدهٔ طویل: سجده می‌تواند بستری برای ذکر باشد یا بدون بر زبان آوردن ذکر لسانی، ســـاجد خودش را در درگاه خدا احساس کند. در ســـجده باید دنبال رهایی از افـــکار خود، بلکه همهٔ خود بود. سجده تمرین فناست. ســـجده را تا وقتی اشتیاق دارید طول دهید، از رسول خدا(ص) می‌پرســـند چقدر عباداتِ مستحبّی را طول دهیم؟ می‌فرماید: تا وقتی ملول نشـــده‌اید. چون وقتی ملول میشـــوید، خدا هم از عبادت کردن شما ملول میشود. عبادت باید روی موج عشق و محبت تنظیم و تثبیت شود نه ریاضت.

نماز: راجع به تنفّس گفتیم که باید خودش جریان پیدا کند، هر رکعت نماز هم باید خودش از قلب بجوشد و با سرعتی که مطابق

با ریتم روح است به جریان بیفتد و خاتمه پیدا کند: فَإِذَا قَرَأْنَاهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ(سوره القیامة : ۱۸). کسانی که تندتر از این ریتم یا کندتر از آن نماز می‌خوانند، نمازشان تصنّعی و خارج از مدار مراقبه است و دائم حواسشان در نماز پرت میشود. لازم نیست در نماز به معنای تک‌تک واژه‌ها دقت کرد و نیز لازم نیست حتماً تصویری از خود در درگاه خدا در ذهن به نمایش گذاشت، همینکه ذهن خاموش باشد معانی از الفاظ تجلّی کرده و بر دل می‌نشینند و روح را به معراج می‌کشانند. ممکن است بارها در نماز حواس نمازگزار پرت شود، کافیست حواس خود را دوباره متوجه جریان نماز کند. با این تمرین کم‌کم تعداد پرش‌های افکار کمتر شده و نماز با حضور قلب همراه می‌گردد. البته وقتی این اتفاق می‌افتد که در سایر ساحت‌های زندگی نیز با تمرین‌های گفته شده ذهن کنترل شود. نمی‌شود ذهن را در دیگر ساعات روز آزاد گذاشت و در نماز از او انتظار نظم داشت. به عبارتی تمام این تمرین‌ها باید به همراه هم و متناوباً تکرار شوند تا کلیّت ذهنِ مؤمن واجد سکون و طمأنینه بشود و حضور پیدا کند. این کلید ماجرا و اصطلاحاً فوت کوزه‌گری آن است.

بودن با کسی: بودن با کسی اگر همراه با توجه و محبت به آن

شـــخص باشـــد خودش یک مراقبه اســـت و موجب سکون ذهن میشود. اگر آن شـــخص یک آدم معنوی باشد، گرفتن فیوضات از آن شخص به معنویت آدم هم کمک می‌کند.

اســـتماع: خوب گوش دادن یک هنر است. وقتی کسی صحبت میکنـــد باید آرام بود و به صحبتش توجه کـــرد. وقتی قرآن خوانده می‌شـــود باید ســـکوت کرد و ســـراپا گوش بود: وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ(سوره الأعراف : ۲۰۴).

ورزش: حین ورزش باید به جســـم و انـــرژی جریان یافته در آن توجه و آنرا احساس کرد. اینطور، ذهن ساکت و آرام میشود. علت میل مردم به ورزش، خاصیت ورزش اســـت در آرام‌ســـازی ذهن. یک روش سریع برای آرام ســـاختن ذهن، فشار دادن نوک مداد یا ناخن بر انگشـــت و تمرکز بر آن است. از سه دقیقه شروع می‌کنند و هر روز نیم الی یک دقیقـــه به آن اضافه می‌کنند. در نهایت باید ذهن بتواند ده دقیقه بر نقطهٔ فشـــار بر انگشت متمرکز بماند بدون آنکه فکری اذیتش کند.

مطالعه: این مراقبه را حین مطالعه یا قرائت قرآن باید تمرین کرد. به عبارتی حالت درســـت مطالعه استقرار در این نوع مراقبه است. اینگونه که بدون پرش ذهن، متمرکز در معانیِ جملات خوانده شده

باشیم. کسانی که تحصیلات عالیه دارند یا اهل مطالعه هستند به دلیل اینکه خودبه‌خود این نــوع مراقبه را تمرین کرده‌اند از صفای ذهن بیشـــتری برخوردارند تا کســـانی که اهل کتاب و کتابخوانی و کسب علم نیســـتند. یعنی تحصیلات تا حدودی تهذیب نفس می‌آورد.

کار: کار هـــم وقتی با حضور و تمرکـــز کافی و لذت لازم انجام شـــود، نوعی مراقبه است و میتواند بســـتری برای تمرین بی‌ذهنی باشد.

اتّصـــال با طبیعت: مطالعات نشـــان میدهد که نـــه تنها رفتن به طبیعت، بلکـــه حتی دیدن فیلم و عکس راجع به طبیعت، موجب ایجاد امواج آلفای مغزی و ســـکوت ذهن میشود. سفر بدلیل گذر از طبیعت آثار مثبتی در ســـلامت روان دارد و میتواند نوعی مراقبه محسوب شود.

نوشتن: نوشـــتن یک مراقبه است. با نوشـــتن ذهن آرام میشود. گفته‌اند هر روز چیزی که تو را آزار میدهد بنویس، اضطراب‌های خـــودت را، آرزوهای خودت را بنویس. این کار ابعاد مخفی ذهن و ضمیر تو را رو آورده و آنها را حل و فصل می‌کند.

حتی بعضی گفته‌اند اول صبح که بلند میشوی قلم به دست بگیر

و یک صفحه هرچه به ذهنت میرسد بنویس، آنگاه از آنها آزاد و رها میشوی.

هنر: تمام رشته‌های هنری از جمله نقاشی، خطاطی و موسیقی برای این به وجود آمده‌اند که هنرمند حین مبادرت به آنها چنان در خلق اثرش غرق میشود که به لافکری و رهایی از ذهن میرسد.

اسباب اربعهٔ سلوک: از جمع‌بندی دستورات معنویِ دین برمیآید که چهار کار باید جزء کارهای روزانهٔ مؤمن باشد تا آن مؤمن را بسوی تعالی حرکت دهد و اصطلاحاً سالک کند.

این چهار کار که از آنها با عنوان چهار عامل رشد، در خیلی از آثار خود یاد کرده‌ام، خلاصتاً عبارتند از: عبادت، خدمت، معرفت، ولایت. به شرحی که معروض میدارم، مبادرت خالصانه و عاشقانه به این چهار کار، بار سالک را می‌بندد و از او یک مراقب می‌سازد و او را به درک حضور میکشاند:

عبادت: روح عبادت، توجه به خداست. عبادت باید عاشقانه باشد نه ریاضت‌گونه.

خدمت: روح خدمت به مخلوقات خدا محبت به آنها و مسرور ساختن آنهاست، بدون چشم داشت و فقط برای خدا، یعنی باید خالصانه باشد.

معرفت: سرچشمهٔ معرفت و دریای آن کتاب خداست. بهرهٔ هرکس از این دریا، علم نام دارد و درجهٔ هرفرد بر حسب علم اوست.

ولایت: منظور از ولایت، درک جمع مؤمنین و اتّصال مؤمنان با هم است: وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ(سوره التوبة : ۷۱). مؤمن باید با کسی ما معاشرت کند که او را به خدا نزدیک می‌کند، برای همین اتّصال با امام مؤمنین(ع) از واجباتِ رشد و تعالی است.

اگر کسی این چهار کار را با مراقبه توأم کند و هیچ کدام را در زندگیِ روزانه از قلم نیندازد، ظرف مدت کوتاهی به مراقبهٔ نسبی یا تامّ دست خواهد یافت، خیلی سریعتر از روش‌های عمومی قبلی.

مراقبه و مود:

یکی از پارامترهای تعیین‌کننده برای انتخاب نوع مراقبه، مود یا سطح کلی انگیزش فرد است. مودِ افراد در طیفی در نوسان است که یک سرش افسردگی و سر دیگرش مانیا یا سرخوشی است. مود فرد معمولاً ثابت نیست و در گذر زمان متغیر است. هر روز، ساعاتی هست که به طور طبیعی مود فرد افت می‌کند، همچنین بعضی افراد در پاییز و زمستان مود پایین‌تری دارند. بحران میانسالی

هم موجب کاهش مود در بعضی‌ها میشـــود. حوادث زندگی هم می‌توانـــد مود را به‌حـــدی کاهش دهد که ایجاد افســـردگی کند. وقتی مود پایین اســـت یا در افرادِ مستعدّ به مود پایین، مراقبه‌هایی مناسب است که ســـطح انگیزش مغز را کاهش ندهند. در نتیجه مراقبه‌های مبتنی بر تمرکز یا نهایتاً مبتنی بر حضور برای آنها بهترند تا مراقبه‌های مبتنی بر رهایی. بهترین روش برای ایجاد سریع حس مثبت و نشـــاط معنوی، روش "قلب باز" open heart اســـت. در این روش با دم و بازدم، مراقب تصوّر می‌کند که با قلبش دارد نفس می‌کشد و هر نفس را با یک کلمه یا عبارت مثبت همراه می‌کند.

توجه: حالت قبـــض یکی از حالات طبیعی و ســـیکلیک روح انســـان است و ابداً بد نیست. اگر کســـی بتواند حالت استکراه از قبض را در خـــود از بین ببرد، در قبض، خـــدا را وجدان می‌کند، طوریکه در ته آن به بســـط میرســـد. قبض، تسلیم و فنا و سجود را در آدم طلب می‌کند و از این مجرا ســـالک را به وصال میرســـاند. قبـــض موجب خلع انداد، ترک لذات، و انقطاع الی الله اســـت و مثل بسط برای سالک لازم و مفید است. برای استفاده از این جنبهٔ مثبتِ قبض باید با آن نجنگید و تسلیمش شد و در عمق آن، تسلیم در برابر جلال خدا و وصال خدا را جســـت. اینطور که شد قبض

به انتها رسـیده و به جلوهٔ جمال تحویل شده و بسط آغاز میشود تا قبض بعدی.

برای افزایش نشـاط و انگیزه و ارتقای سـریع مود از این کارها می‌توان مدد جُست:

- نماز: بلند شـوید و دو رکعت نماز بخوانیـد. اگر حوصله و توفیق نماز را ندارید سـر به سـجده بگذارید. اگر نمی‌توانید، همان‌طور درازکـش با خدا حرف بزنید. اگر حوصله حرف زدن با خدا را هم ندارید، فقط خدا را تماشـا کنید و کنارش باشید. یعنی حضورش را کنار خود احساس کنید.

- قرآن: یک جای قرآن را باز کنید و ببینید چه پیامی برای شما دارد. اگر باب ارتباط با قرآن برای شما مفتوح نیست، روایات. اگر از آنهم استفاده نمی‌کنید هر کتاب معنوی که نقطهٔ ثقل معرفتی شما را جابجا کند، در وضعیت فعلی برای شـما مفید است. حکمت، گُم شدهٔ مؤمن است و بدنبال آن تا چین می‌رود.

- تلفن: تلفـن را بردارید و با والدین، یک رَحِم، یا دوسـت تماس بگیرید و حالش را بپرسید.

- دیدن: بروید دیدن والدین یا ارحام یا یکی از دوستان به آنها احسانی کنید.

- مسجد: مسجد خانۀ خداست و هرکس راهش به مسجد بیفتد به دعوت خدا بوده و به توفیق الهی ممکن شده. مسجد را چون دریایی از نور و سرور ببینید و خود را در آن بیندازید و در فضای آن نفس تازه کنید و تسبیح بگویید. خواهید دید که به چه سروری دست پیدا می‌کنید. خدا از مهمانانش پذیرایی می‌کند.
- غُسل نشاط: از غسلهای توصیه شده در شریعت است. با این غسل انسان آلودگی‌ها و قبض‌های روان را از خود می‌شوید و تازه می‌شود.
- طبیعت: طبق روایات دیدن سبزه و گیاه از جمله درخت و بوته و چمن و گل به انسان نشاط میدهد. حیف است آدم هفته‌ای چند بار در طبیعت قدم نزند. برای دیدن طبیعت لازم نیست زیاد دور از خانه دور شویم یا وقت مجزایی خالی کنیم. باید چشم‌های خود را بشوییم و دید خود را عوض کنیم. هرکس در مسیر خانه به محل کار یا حاجتش، از کنار درختان بسیاری می‌گذرد ولی معمولاً آنها را نمی‌بینند. در حیاط خیلی خانه‌ها هم درخت هست. حتی در اتاق میشود یک گلدان کوچک گذاشت و تیمارش کرد. بر هر بوته یا درختی فرشته‌ای موکَّل است و برای کسی که به آن گیاه محبت می‌کند یا آب می‌دهد طلب مغفرت و دعا می‌کند.

- عسل، خرما، سرکه، انگور قرمز، انجیر، انار، زیتون، به، و خیلی از میوه‌ها و غذاهای طبیعی و بهتر است بگوییم همه میوه‌ها و غذاهای طبیعی واجد برکت و رحمت و سرور و نشاط هستند. آنها نور خدا هستند که به این شکل تجلّی یافته است و تجسّد پیدا کرده‌اند. منتها باید این نور را از آنها استخراج کرد. چطور؟ با احترام گذاشتن به آنها؛ با ارتباط برقرار کردن با ملکوت آنها؛ با حضور خوردن آنها؛ با شکر کردن پس از خوردن آنها؛...

- شاد کردن: این یکی، کلیدِ اصلیِ شادی است، چون هرکس هرچه را به هستی بدهد همان را از هستی پس میگیرد. پس باید مدام در شادی و سرور اطرافیان بلکه هرکس که سر راه آدم قرار می‌گیرد، کوشید. باید نقش مثبتی در زندگی دیگران داشت، باید ثمر داشت، باید پُر خیر بود.

- ...



مُعارض‌های مراقبه و حضور:

کسی که در جستجوی ذهنی صاف و روانی آرام و پُر سکون است باید از عوامل ذهن‌انگیز و خواطرساز کم‌وبیش احتراز کند. حذر از این عوامل بقدری مهم است که اگر کسی این محذورات

را رعایت کند، بدون نیاز به تمرین‌های گفته شـــده، خودبخود به ذهن صاف و صفای روان میرسد.

این عوامل عبارتند از:

پرخوری: خودتان امتحان کنید: شـــبی که بـــا معدهٔ پر و غذای ســـنگین به رختخواب می‌روید بیشـــتر خواب می‌بینید یا شبی که غذای ســـبک و اندک خورده‌اید؟ هر غذایی دارای فرکانسی است و افکاری را در وجود شما ایجاد می‌کند. توجه به طهارت و پاکی مادی و معنوی غذا برای این است که غذاها در درون شما به افکار تبدیل می‌شـــوند و عواطف مثبت یا منفی را در درون شما را بیدار می‌کننـــد. غیر از مقدار غذا و کیفیت غذا، کیفیت غذا خوردن هم مهم است. اگر یاد بگیرید با حضور و آرامش و شکرگزاری نسبت به خدا غذا بخورید، آن غذا در درون شما به نور تبدیل می‌شود نه ابرهای تیرهٔ خیالات.

پرخوابی: حتماً تجربه کرده‌اید کـــه روزهای تعطیل اگر بیش از حد در رختخـــواب بمانید رؤیاها و خیالات بســـیاری در ذهنتان بیدار می‌شوند. بیش از حد خوابیدن موجب تحریک بخش‌هایی از مغز میشود که به تولید افکار مربوط است.

پُرگویـــی: در گفتگو پیش از پاســـخ، چند ثانیـــه مکث کنید. به

گوینده، اجازهٔ کامل کردن فکرش را بدهید. هنگامي صحبت کنید که هدف از صحبت به روشني برایتان مشخص شده باشد. قویترین فرایند برای تحریک افکار، گفتار است. اگر دقّت کنید افکار اکثراً به شکل دیالوگ در ذهن شما خلق و تکرار می‌شوند. اگر با خودتان بنا بگذارید که راجع به چیزی، با کسی حرف نزنید، کم‌کم حرف زدن راجع به آن چیز با خودتان را هم وامی‌نهید. روایات زیادی که در ادیان راجع به فضیلت سکوت هست، برای اینست که سکوت بیرونی منجر به سکوت درونی می‌شود. اثر عظیم و مبارک سکوت بیرونی، کم‌کم در درون منعکس شده و به بار می‌نشیند.

ولگردی مجازی: تحقیقات نشـــان میدهد که بخش مُعظمی از فضای مجازی را شـــبه‌علم یا اطلاعات نادرست پر کرده، بخش زیادی هم گرچه دروغ نیست اما بدرد ما نمی‌خورد و فایده‌ای برای ما ندارد. این اطلاعات همیشـــه ســـریعتر و بیشتر منتشر میشوند. تحقیقات نشـــان میدهد که متأســـفانه پذیرش افراد نخبه و قشـــر تحصیل‌کرده نســـبت به اطلاعات نادرستِ فضای مجازی بیشتر است و عمدهٔ انتشـــار مجدّد این دیس‌اینفورمیشن‌ها توسط همین افراد صورت می‌گیرد. همین، نشـــان میدهد کـــه فضای مجازی چقدر بی‌مبنا، بعضاً خطرناک، و وقت‌ســـوز اســـت. ولگردی در

فضای مجازی بشدت اعتیادآور اســـت و موجب تشتّت فکری و اضطراب ذهنی میشود. اما خوشبختانه ترک این اعتیاد آسان است. کافی است معاشرت یا عبادت یا مطالعه یا ورزش را جایگزین آن کنید.

دخالـــت و قضاوت: وقتی عادت می‌کنیـــم راجع به دیگران فکر کنیـــم، کم‌کم به خود حق میدهیم که راجـــع به آنها قضاوت کنیم و حتی راجع بـــه آنها حرف بزنیم یعنی غیبـــت کنیم و در زندگی آنها دخالت کنیم. این اعمال مستقیماً باعث سرازیر شدن کارمای اعمال آنها به زندگی ما می‌شود. سیئاتِ آنها به سرنوشت ما منتقل میشود و حسنات ما راهی نامهٔ اعمال آنها میشود. قضاوت همیشه آگاهانه نیســـت، معمولاً مـــا در حال قضاوت دیگران و داســـتان ساختن راجع به خود و آنها و خودمان هستیم و خبر نداریم. نتیجهٔ این قضاوت‌ها بـــه‌کار افتادن چرخه‌های تکـــراری اضطراب‌زا در مغز است. از جملهٔ قضاوت‌های شایع، افکار منفی راجع به خود است؛ اینکه من احمقم، من جذّاب نیستم، مرا دوست ندارند، من موفق نخواهم شـــد،... اگر دقت کنید درمیابید که قضاوت کردن چیزی نیســـت جز داستان‌سازی راجع به خود و دیگران در خلاء. فراموش نکنید: اینها فقط داســـتان هســـتند. وقتی به این حقیقت

آگاه شـــوید، یعنی داستان‌سازیِ شما از حالت ناآگاهانه به حالت آگاهانه برســـد، خودبخود ماهیت خود را از دست میدهد و شما قضاوت کردن را کنار می‌گذارید.

معاشـــرت بی‌جا: معاشـــرت بی‌جا باعث میشود به کسانی فکر کنیم که لازم نیســـت و فکرهایی راجع به آنهـــا بپرورانیم که لازم نیست. همچنین، با معاشرت با افراد شلوغ‌ذهن، برخی از افکار و دغدغه‌های آنها به ما منتقل و در ذهن ما کاشته میشود.

عجله: فردي را در نظر بگیرید که براي سرِ وقت رسیدن با عجلهٔ بســـیار رانندگي مي‌کند. او در حال از دســـت دادن مقادیر زیادی انرژی حیاتی است. به همین قیاس عجله‌هایی که به چشم نمی‌آید و در کارهای روزمرهٔ ما فراوان اســـت، از ما انرژی گرفته و صفای وجود و صافی ذهـــن ما را می‌دزدند. یکـــی از کلیدهای مراقبه و حفظ حالت حضور، کند کردن ســـرعت انجام کارها و با حلم و تأنّی انجام دادن آنهاست. کافی است آرام غذا بخورید و آرام نماز بخوانیـــد و آرام راه بروید و آرام رانندگی کنید تا اثرش را ببینید. این تکنیک در تمام بســـترهایی که پیشتر راجع به مراقبه گفته شد، کار می‌کند و حضورِ مراقِب را افزایش میدهد.

شلوغی و چندکارگی: درست این است که یک کار را با تمرکز و

حلم و به درستی انجام دهید سپس کمی استراحت کنید و بعدش سراغ کار دیگر بروید. انجام همزمان چند کار آرامش ذهن شما را به هم می‌ریزد.

حسادت و بدخواهی: حسّ حسادت و بدخواهی نسبت به دیگران مثل ماشه‌ای مدام افکار منفی راجع به آنها را در ذهن ایجاد و تکرار می‌کند. تنها ضرر این قضیه متوجه خود شماست آن‌ها.

خواست، طمع، و آرزو: فرض کنید براي تعطيلاتي برنامه‌ريزي کرده‌اید، پس از مدتي که از تکمیل طرح گذشت، رؤیابافي شروع مي‌شود که تعطیلات چگونه پیش خواهد رفت. زندگي سرشار از انتظاراتي است که هرگز ارضا نمي‌شوند و همواره با ما مي‌مانند. پیامد تقریباً محتوم انتظارات عقیم‌مانده نیز عواطف و افکار منفی است.

تأییدطلبی، دفاع از خود، و اثبات نفس: بخش دیگري از آنچه توجه زيادي از ما مصروف آن ميشود، توجه به چگونگي بينش مردم از ما و یا تصورمان از بینش آنها از ما است. مي‌خواهيم محبوب باشیم، مورد قبول و دلپذیر و تأیید شده باشیم. بااحترام نگریسته شویم، تکریم شویم،... این فهرست تقریباً بي‌پایان است. در طلب این چیزها از دیگران نیروي شخصي‌مان را به آنها می‌دهیم و

فکر مان را مدام متوجه آنها می کنیم. ما در مدرسه، بچه‌ها را اینگونه بار آورده‌ایم که به دنبال آموختن نباشند بلکه به دنبال برتري‌جويي باشند: دست‌يابي به نمرات بالاتر يعني آنچه معلم مي‌خواهد. بعداً مي‌آموزيم که آنچه را که رئيس مي‌خواهد انجام دهيم. يکي ديگر از چيزهايي که توجه و قهراً انرژي ما را مي‌مکد، بايدهاست. بايدهاي عرفي، لباس نامطلوب در بر کرده‌ايم و بعد وقتي به يك جمع مي‌رسيم يك عاطفه‌ي نامطلوب سراسر وجود ما را مي‌گيرد. رسيدن به رشد و تکاملي وراي آگاهي توده‌ي مردم نيازمند خلق فرديتي است که لازمه‌اش پس کشيدن انرژي‌مان از کساني است که به آنها مي‌بخشيم. هر چه مي‌توانيد کمتر از کلمات استفاده کنيد، نياز به حق داشتن و يا نياز به برنده شدن را در بحث و گفتگو رها کنيد.

دروغ: ما برای محبوب بودن يا جلب منفعت، حقيقت را جعل می‌کنيم يا بگونه‌اي رفتار مي‌کنيم که گويا حقيقت را مي‌دانيم. درحاليکه آن را نمي‌دانيم. اين کار را مي‌کنيم تا خوب به نظر برسيم. ما فراموش کرده‌ايم که در تصديق اينکه نمي‌دانيم، نيروي عظيمي نهفته است. صداقت براي ما انرژي به ارمغان مي‌آورد. دروغ‌گويي انرژي عظيمي از شما به هدر مي‌دهد. بياموزيد فقط از چيزهايي

صحبت كنيد كه خودتان آنها را بررســـي و تحقيق كرده‌ايد حتي نه از چيزهايي كه شنيده‌ايد و يا حدس مي‌زنيد نياز به مرجع بودن را رها كنيد. تلاش كنيد صحبت و تفكر مطلق‌گرا همچون «هميشه» و «هرگز» را متوقف ســازيد. غالب آنچه حقيقت تصوّر مي‌كنيد نسبي هستند.

وابســتگی و میل به تملّک: شــما به هر شیء یا هر شخصی که وابسته باشــید، دوست دارید او را مال خود بدانید و با تمام وجود بــرای حفظش تلاش کنیــد. این کار مدام انرژی زیادی از شــما میســوزاند و ذهن شــما را در حالت گفتگو نســبت به آن شیء یا شــخص نگه می‌دارد. حتی انواع خفیف ولی مزمنِ وابســتگی و علاقه، بــا ما چنین می‌کنند. جواني را در نظر بگيريد كه مجذوب زيبايي يك دختر در خيابان شـــده است، هر محركي خواه دروني و خواه بيروني كــه علاقه و توجه ما را جلــب مي‌كند، چيزي كه دوستش داريم و يا از آن متنفريم، سبب نشت انرژي در ما مي‌شود.

سلطه‌گری: خدا ما انسان‌ها را جوری خلق کرده که بندۀ خودش باشــیم نه یکدیگر. تلاش در جهت بنده کــردن دیگران حتی اگر به موفقیت مقطعی منجر شــود، انرژی عظیمی از انسان می‌گیرد

و انســـان را از حالت خودآگاهی خارج می‌کند و روحش را تنزّل میدهد و افکار منفی بسیاری در ذهنش پدید می‌آورد.

ترس از آینده و غصه راجع به گذشتهٔ خود و اطرافیان خود: بخش زیادی از افکار راجع به آینده اســـت. امید به آینده معمولاً به شکل الهام قلبی است، اما ترس از آینده در افکار تولید و تکرار می شود. از جملـــهٔ تعالیـــم ادیان ترک تدبیر بی‌جا و تفویـــض امر به خدا و توکّل به اوست. همچنین بخش عمده‌ای از افکار بازخوانی وقایع گذشته و غصه خوردن راجع به آن‌هاست. مؤمن باید با استغراق در چهار کارِ ذکر کثیر و عمل صالح و تحصیل علم الهی و معاشرت با ابرار، چنان در لحظهٔ حال باشـــد که خوف از گذشته و ترس از آینده در او فرصت بروز چندانی پیدا نکند.

کینه و عـــداوت مزمن راجع به دیگران: خانمي را تصور کنید که در ادارهٔ پســـت بر ســـر مبلغي ناچیز با مأمور ادارهٔ پست مشغول جروبحث اســـت. او جوری در این مســـئلهٔ جزئی غرق شده که انرژي عظیمي را از دســـت مي‌دهد. ایـــن جرّ و بحث و مخاصمه فرآیندی موقّت و حاد اســـت، اما وقتـــی این خانم به خانه می‌رود هنوز در حال جنگ با مأمور اداره پســـت اســـت. فردا پس فردا و شـــاید تا آخر عمرش هر روز یاد این قضیه می‌افتد و خاطرات آن

روز در ذهنش بازآفرینی شـــده و عداوت تکرار می‌گردد. بنابراین یک کینه و عداوت مزمن در وجود فرد لانه کرده و مدام با تحریک افکار، انرژی او را می‌مکند. فکر کنید در ذهن خود چندین دشمنِ همیشـــه‌حاضر مثل همین مأمور ادارهٔ پست داشـــته باشید، دیگر چیزی از صفا و ســـلامت نفس شـــما باقی می‌ماند؟ حالت بدتر وقتی است که با خانوادهٔ خود یا همسایگان یا همکاران وارد چنین عداوتی می‌شوید.

# جایگاه مکتب عرفان شیعی

## و اشتراکات آن با عرفانهای بشری و تفضیلاتش بر آنها

### فصل اول: جایگاه عرفان اهل بیت(ع) در عالم عرفان

وصول مقاله ای از دانشمندی ارجمند که در آن ویژگیهای مشترک عارفان را صرف نظر از دین و آیینشـــان بر شمرده بود، بنده را بر آن داشت تا نوشتار زیر را به رشته تحریر در آورم:

آنچه در میان عارفان یا پویندگان راه عرفان عملی مشترک است

چند چیز اســـت که در زیر خواهد آمد و چند خصلت هم هست که عارفان اسلامی را از دیگر عارفان ممتاز میکند و سرانجام چند خصلت دیگر هست که عارفان شیعی را از بقیه ممتاز میکند. البته عارفان دیگر ادیان و مذاهب هم ویژگیهای مختص خویش دارند که ما متعرض آن نمیشویم.

**بخش نخســـت:** آنچه در میان عارفان تمام گیتی مشترک است و به اصطلاح قوام طریقت یا عرفان عملی یا ســـیر و سلوک است، عبارتند از:

- در لحظه بودن؛ که عبارتســـت از رهایی از گذشته و آینده و لذت بردن از این لحظه و اینجا. نتیجه‌اش میشود لذت از عبادت، لذت از طبیعت، لذت از حضور اطرافیان.
- سکوت؛ یعنی عارفان معمولاً کم سخن‌اند و حرف دیگران را قطع نمیکنند و حریص نیستند تا اظهار دانش کنند و نظر دهند.
- بیذهنی؛ که ســـکوت درون اســـت و ایشان را از خاطرات و تداعی مفاهیم و آمال و بخصوص قضاوت بیجا باز میدارد. عارفان آنقدر در اصل هســـتی و وجود، حاضرند و از این "حضور" لذت میبرند که از ماهیات و عوارض و جزئیات آن غافلند.
- محبت بدون وابستگی؛ عارفان وابستگی به چیز بخصوصی

ندارند اما همیشه از عشـــق به تمام هستی سرشارند. آنها مصداق رحمت واســـعهٔ حق اند اما هرگز در پی مال خود کردن کســـی یا چیزی نیستند. یعنی جنبه مالکیت در ایشان ضعیف است و هیچ چیز را مال خود نمیدانند که بدان وابسته باشند.

- کنشِ بدون خواســـت؛ یعنی کاری را کـــه فکر میکنند لازم است انجام میدهند اما بلافاصله روند حصول نتیجه را رها میکنند و به فرجام کاری ندارند. هستی آنها مطلقاً بی‌کوشش است. البته قســـمتی را که به آنها مربوط اســـت معمولاً بهتر از دیگران انجام میدهنـــد اما هنر رهـــا کردنِ بموقع را هم بلدنـــد. این همان توکّل است.

- حفظ جمعیـــت و پرهیز از تکثّر؛ برای اینکه چنین باشـــند باید اکثر وقایعی را کـــه در جریان آن قرار میگیرند، بیخود و لغو و بی ارزش تلقی کنند. عارفان در غیر مســـائل اخلاقی و انسانی و ارزشـــی، در باقی موارد معمولاً میگویند: به من چه؟! یعنی دایرهٔ "مـــا لا یَعنی" آنها که ترکش میکنند معمولاً خیلی وســـیعتر از غیر عارفان اســـت. در مورد علم هم از دانســـتن بیجا و بیفایده احتراز میکنند در نتیجه راجع به آنچه ســـعادت خود را در گرو آن میدانند فرصـــت کافی برای علم آموزی داشـــته و به عمق وافی میرســـند.

صرف ندانستن دیگر دانسته‌ها نزد آنها رهایی از دانستگی و جهلی مقدّس تلقی میشود.

- آراســـتگی به اخلاق؛ معمولا عارفان اخلاقی‌ترین انسانها هستند و ســـعی میکنند از کســـی بدگویی نکنند و راجع به کسی تجسّس بیجا ننمایند و آزارشان تا جایی که میشود به کسی نرسد و در این امر خیلی محتاط‌تر از دیگرانند. سه صفت صدق و احسان و تواضع هم که ریشـــهٔ اخلاقیات است در ایشان به حِد ریشه‌دار است.
- عدم وابســـتگی به مادیات؛ عارفان برخلاف زاهدان از دنیا گریزان نیستند اما سعی میکنند لذّت و خواست را در خود مدیریت کنند و لذّت اصلی ایشـــان حضور در هســـتی باشد نه مالکیت بر اجزاء آن. لذا با اینکه دنیا بهره‌هایش را به ایشان اهداء میکند سعی میکنند آنرا مال خود ندانند. از این حالت تعبیر میشـــود به زهد فی الدنیا. نتیجتاً نه از آمدن چیزی زیاد خوشحال میشوند نه از رفتنش زیاد ناراحت.
- روحیهٔ شکرگزاری؛ یعنی همیشه قدردانِ همه‌کس‌اند و آنچه به ایشان داده شـــده را هدیهٔ هستی به خود و فضل خدا میدانند نه حق خود. شکرگزاری کار دائم آنهاست و آنرا فراموش نمیکنند.

- صبورند؛ یعنی اولین واکنش آنها به ناملایمات، دعوا یا فرار نیست؛ بلکه صبوری است. چون اولاً از ناملایمات آنقدرها متأثر نمیشوند، درثانی میدانند عمر ناملایمات کوتاه و جهان به سرعت در دگرگونی است و ثالثاً لذت صبر را چشیده‌اند.
- علاقه به خلوت؛ اینها از خودشان فراری نیستند و برای رهایی از ظلمتِ خود به رابطه با دیگران معتاد نیستند. بلکه همیشه خلوت و اعتزال را به جلوت ترجیح میدهند، مگر اینکه با کسی مثل خود همدم باشند یا با شاگردانشان. در هر حال معاشرت ایشان بسیار حساب شده است و بیجا دوستی نمیکنند و وقت نمیگذرانند.
- ترک جاه؛ جاه طلبی فصل ممیز عرفان حقیقی با بساط عرفان است. عارف نما چون حقیقتی در درونش نیافته که بدان دلخوش و آرام باشد، دنبال جمع کردن دیگران بدور خود و سلطه بر آنها و انرژی گرفتن از توجه ایشان است. البته این مریداندوزی طرفندهای بسیار دارد و از جمله گاهی طرف را طرد میکنند تا آتش خواست را در او تیزتر کنند.
- حلم و طمانینه؛ رفتار عارفان در نهایتِ آرامش و سکون

اســـت گویا هیچ عجله‌ای در سخن گفتن و راه رفتن و غذا خوردن ندارند. گویا زمان در برابر ایشان به تسلیم و کُرنش درآمده.

این چند خصلت، مال تمام عارفان اســـت، چه مسلمان باشند چه یهودی چه مســـیحی چه بودایی و چـــه هندو. حتی در بومیان آمریکا یـــا آفریقا هم که بگردیم، عارفی بـــا این خصوصیات پیدا میکنیم. ذلک فضل الله یوتیه من یشاء.

**بخش دوم:** عارفان اســـلامی چند خصوصیت دارند که هم در حصول خصلتهای بالا به ایشان کمک میکند، هم سلوک ایشان را ویژه میسازد:

- مراقبه مبتنی بر ذکر؛ که به شـــکل نماز موقوت و نوافل و نیز ذکر جلیّ و خفیّ، ورد دائم ایشـــان است و بر آن محافظت دارند. البته این روش در عارفان مسیحی و یهودی و هندو و بودایی هم تا آنجا که من مطلعم بیش و کم هســـت. عارف از ذکر لذّت میبرد و بدان مست حق میشود. ذکر برای او غایت است نه مقدمه مقامات و کرامات و مکاشفات.
- توفیق تقوی؛ عارفان مســـلمان کاملاً به شریعت الهیه که یا "ما انزل الله" اســـت یا ســـنّت نبوی معتقدند و بدان عمل میکنند.

اصلی‌ترین کار و اشتغال روزانهٔ ایشان عمل به فرامین الهی و رعایت اوامر و نواهی اوست.

- لذّت تسلیم؛ در فصل کُنش بی‌خواست به توکّل اشاره کردیم اما چون این مطلب غایت عرفان اسلامی لازم است آنرا از دیدی دیگر تشریح کنیم. غایت اسلام، تسلیم در برابر تشریع و تکوین حضرت حق است. تسلیم در برابر تشریع، تقوی نام دارد و تسلیم در برابر تکوین و مقدرات، رضا. عارف اسلامی، متّقیِ راضی است. یعنی به داد خدا راضی است و همّ و غمش آنچیزی است که خدا از او میخواهد. فزون‌خواهی خاصی بخصوص با تمرکز بر امور جزئی و شخصی، در او نیست و اگر چیزی میخواهند و دست به دعا برداشته، فیض و رحمت و برکت حق است که پیوسته برای خود و دیگران خواستار است.
- اُنس با قرآن؛ چون "کتاب" در اسلام اصل است، عرفان اسلامی هم حول قرائت و تعمّق در آن و اُنس با آن شکل گرفته است.
- عنصر زمان و مکان؛ شب و پیش از طلوع و غروب نزد عارفان مسلمان اهمیت ویژه دارد. آنها به توصیه قرآن شبخیزی و تسبیح بین الطلوعین و بین الغروبین دارند و از این اوقات بهره

میبرند و لازم است شب قدر و روز عرفه و عیدین و ماه رمضان و رجب و شعبان را دریابند. همچنین حضور در مکانهای مقدّس مثل مسجدالحرام و مساجد شریفه و مزارهای امامان و عارفان جزء لاینفک عرفان اسلامی است.

**بخش سوم:** عرفان شیعی هم که در گذشته بیشتر در میان سلاسل دروایش شیوع داشت و امروزه روحانیون رسمی علمدار آنند چند ویژگی منحصر بفرد دارد که عبارتند از:

- استاد یا مرشد؛ این عنصر در عرفان اسلامی نیز هست اما در عرفان شیعی که در بستر اعتقاد به وجود امام و نائبان وی شکل گرفته، پر رنگ‌تر است. رابطه با استاد در نزد دروایش رابطه با مراد است و در نزد روحانیون، رابطه با معلّم. مراد را نمیشود نقد کرد و باید بی‌قید و شرط مطیعش بود اما معلّم نقدپذیر است و بیشتر الگو گرفتن و استفاده از تجربه‌های وی توصیه میشود، یعنی نقش مشاور و مشوّق دارد نه ولیّ.
- توسّل؛ اصلاً معنای طریقتی تشیّع در زمانی که امامِ حاضر ندارد، توسّل به امامان درگذشته یا امام غائب است. توسّل درخواست کمک معنوی از روح امامان است و با دعا و شفاعت و استغفار ایشان در حق متوسّل پاسخ داده میشود. این باور شیعه

است. زیارت نیز مقدمهٔ توسّل است. البته امامان غیر از این راهبری و دستگیریِ عملی، نقش تبیین راه را هم دارند که ادامهٔ نقش پیامبر است در تبیین شریعت.

## فصل دوم، ارکان مکتب عرفانی اهل بیت(ع)

در عصر ارتباطات، معــارف اکثر فرقه‌های باطنی از خفا بیرون آمده و در میان مردم دســت بدست میشود. شــیوع دین‌زدگی در میان مردم در عین نیاز ایشان به معنویت، موجب انتشار فرقه‌های باطنی بسیار گشته. برخی از این فرقه‌ها مانند دراویش در این مرز و بوم مسبوق به ســابقه بوده در گذر زمان بدلیل نقدهای بسیاری که بر آنها شــده خود را بــا فرهنگ مذهبی - لااقــل در ظاهر - همراه کــرده و از تضادهای واضح کاســته‌اند. اما امروزه مدّعیان تازه‌ای هم وارد میدان شــده‌اند: عرفانهای نوظهور و طریقت‌های نودرویشــی. اکثر این مدّعیان واجد روشی غیر از طریقهٔ عالمانِ ربّانی شــیعه‌اند. طریقت‌های نودرویشــی و عرفان‌های نوظهور البته برای ما نوظهورند در حالیکه ریشــه‌هایی بســیار کهن و نوعاً بالیده در عرفان هندو دارند، این فرقه‌ها در این مرز و بوم به تازگی

مطرح شده و هنوز فرصت تطابق با فرهنگ مذهبی را نیافته‌اند. اما اینها هم با گذشت زمان خود را به ظاهر با فرهنگ مذهبی همراه میکنند و در پوستینی از آداب این مرز و بوم مستتر میگردند. اما باطن راه ایشان تفاوت بسیار با راهی دارد که انبیاء الهی(ص) و اوصیاءآنها(ع) بدان میخواندند. در این رساله میخواهم تفاوتهای مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) که صراط مستقیم علمای ربّانی شیعه بوده را ذکر کنم تا تفاوتهای آن با عرفانهای صَناعی بشری روشن شود و سالکان طریقت به تضییع عمر و تفرقهٔ هموم دچار نشوند. و آنچه مینگارم صرف تفکّر نیست بلکه نتیجه سالها شاگردی و طی طریق عملی در مکاتب عرفانی گوناگون است که منجر به هویدا گشتن ارکان و باطن راه‌های ایشان برای بنده گشته. و این رساله را تقدیم میکنم به استاد همیشه زنده‌ام شیخ محمد تقی بهجت(ه) که اسوهٔ سلوک در مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) بود.

ارکان مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) و تفاوتهای آن با عرفانهای بشری

تنها مکتب عرفانی که ادامهٔ تربیت انبیاء الهی بوده و ریشه‌ای ربّانی دارد، مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) است و سایر مکاتب عرفانی، بشری و صناعی بوده و بر تجربهٔ انسانی شکل گرفته‌اند. برای شناخت مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) لازم است ارکان آن و تفاوتهایی

که با سایر مکاتب عرفانی دارند ذکر شود. این مهم در دوازده عنوان به شرح زیر تفصیلاً مورد بررسی قرار خواهد گرفت:

### ۱. انطباق طریقت بر شریعت

شــریعت به معنای حلال و حرام الهی، نتیجهٔ کار فقیه اســت. فقیه با اجتهاد و تلاش از قرآن و سنّت، حلال و حرام و مستحبّ و مکروه را استخراج میکند. خودش عمل میکند و در اختیار دیگران قرار میدهد. برخی ابواب کتب فقهی که برای بیان اعمال جوارحی نگاشــته شــده‌اند(بنام احکام عملیّه) عبارتند از طهارت، نماز، روزه، حــجّ، نکاح، خمس، زکات، جهاد، قضاوات و شــهادات، بیع، اجارات،...بجز این ابواب، علم اخلاق هم جزئی از شریعت اســت. اینکه حکم دروغ و غیبت و حســادت و تهمت چیست؟ اینکه دایره زهد و خلوت و ســکوت تا کجاســت؟ اینکه وظایف انسان نســبت به خودش و اطرافیانش و جامعه‌اش چیست؟ اینها همه بخشی از فقه و شریعت الهیه است. شریعت یعنی تمام دین: شَــرَعَ لَكُمْ مِنَ الدِّينِ مَا وَصَّى بِهِ نُوحاً وَ الَّــذِي أَوْحَيْنَا إِلَيْکَ وَ مَا وَصَّيْنَا بِهِ إِبْرَاهِيمَ وَ مُوسَــى وَ عِيسَــى أَنْ أَقِيمُوا الدِّينَ وَ لاَ تَتَفَرَّقُوا فِيهِ كَبُرَ عَلَى الْمُشْــرِكِينَ مَا تَدْعُوهُمْ إِلَيْهِ اللَّهُ يَجْتَبِي إِلَيْهِ مَنْ يَشَاءُ وَ

يَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ يُنِيبُ(شوری:۱۳). یعنی دینی را شریعت شما قرار داد که به نوح و تو وصیّت کردیم، همان وصیتی که به ابراهیم و موسی و عیسی کردیم. پس آنرا بپا دارید و در آن سستی نکنید....

از مغالطاتی که این اواخر صورت گرفته این بوده که اخلاق را بیرون از فقه و گاهی مُعارض آن معرفی میکنند و این سوال را مطرح میکنند که اگر عمل به یک حکم فقهی اخلاقی نبود باید چه کرد؟ اخلاق آنچیزی نیست که تودهٔ مردم رأی بدهند و درست و یا غلط بدانند. اخلاق وجدانیات مؤمنین متّقی است. خداوند در مورد اجرای حکم شلّاق برای زناکار میگوید مبادا در اجرای حکم خدا رأفت بخرج دهید و گذشت کنید!: الزَّانِيَةُ وَ الزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَ لاَ تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَ الْيَوْمِ الآخِرِ وَ لْيَشْهَدْ عَذَابَهُمَا طَائِفَةٌ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ(نور:۲). خُلق رسول الله(ص) ملاک اخلاق است. چنانچه قرآن به این مطلب صراحت دارد. خُلق امیرمؤمنان(ع) ملاک اخلاق است. عقلی که خدابین باشد و خداجو باشد آن راستی و استقامت را دارد که بشود به وجدانیّات آن اعتماد کرد و طبق آن عمل نمود. نه احساس خام هر انسانی. حسن و قبح، عقلی است؛ اما با عقل چه کسی باید سنجش شود؟ چه کسی

عقل دارد؟ گرچه همه مدّعی عقل هســـتند و بقول امام صادق(ع) عقل چیزی است که کســـی فکر نمیکند بهره‌اش از آن کم است. پس با عقل چه کسی باید اخلاق را سنجید؟ جواب این است که با عقل امام صادق(ع) باید سنجیده شود. با قران باید سنجیده شود. یعنی وقتی اختلاف میان عقول پیش آمد، باید رأی آنها را به کتاب خدا ارجاع داد: وَ مَا اخْتَلَفْتُمْ فِيهِ مِنْ شَـــيْءٍ فَحُكْمُهُ إِلَى اللَّهِ ذٰلِكُمُ اللَّهُ رَبِّـــي عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَ إِلَيْهِ أُنِيبُ (شـــوری:۱۰). عرفانی مطابق عرفان امامان معصوم(ع) اســـت که مطابقت تام با قرآن و کلمات ایشان یعنی شریعت الهی داشته باشد. این از واضحات است. در این مکتبِ عرفانی، طریقت چیز جدایی از شـــریعت نیست. بلکه عمل به شریعت و طیّ مدارج بندگی بر مبنای آن سلوکنامه، نامش طریقت اســـت. طریقت یعنی راهی که آدم طبق شـــریعت بسوی خدا میپیمایـــد و عنایاتی که در هر مرحلـــه خداوند به او میکند. پـــس راه خدا از حیث نظر به مرامنامۀ عملی نامش شـــریعت و از حیث نظر به مسیر نامش طریقت است. پس طریقت در سلوکنامۀ علمای ربّانی عمل به شریعت و تحصیل اثر آن یعنی غرق شدن در رحمت و بهره‌مندی از نور هدایت اســـت. اما در عرفانهای بشری و سلوک‌های صناعی، طریقت عبارتست از آنچه جای شریعت را

میگیرد و عمل به آن، سالک را از عمل به شریعت بی‌نیاز میکند. در این عرفان‌واره‌ها برای طی کردن راه خدا و خوب بودن، نیازی به رعایت شریعت نیست؛ بلکه انجام آنچه استاد میگوید کفایت است. و آنچه استاد دستور میدهد معمولاً شأن تخفیف یافته‌ای از شریعت است. او برخی گزاره‌های شریعت را برمیگزیند و عمل به همانها را برای شاگرد کافی میداند. و به آن گزاره‌ها برخی اعمال که مخصوص طریقت خاص ایشان است را نیز میافزاید. مثلاً در بعضی طریقت‌ها در خدمت به خانقاه و در برخی دیگر به مجالس سماع و در برخی دیگر به پوشش و ظاهری خاص و در برخی به ذکر قلبی تأکید میشود. پس در طریقتِ عرفان‌های بشری از بخش اعظمی از شریعت اغماض شده و بجایش اعمالی خاص که معمولاً تأمین کنندهٔ بقای فرقه است جایگزین گشته است. بخصوص در بسیاری از طریقت‌ها از رعایت احکام مربوط به پوشش زنان و حفظ حریم میان زنان و مردان که رعایتش برای کثیری از مردم جامعه سخت است چشم‌پوشی میشود. در واقع بخشهای سخت و دست و پا گیر شریعت یا آن بخشهایی که با زندگی امروزه سازگاری کمتری دارد براحتی کنار گذاشته میشود. اما در مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) عمل به کتاب خدا و حلال و

حرام آن به مثابه یک اصل تغییر ناپذیر و یکپارچه است. نمیشود به بخشی از کتاب عمل کرد و بخشی را وانهاد. و نمیشود بی‌تقوای الهی به کمال بندگی دست یافت و طریقی را طی کرد. طی راه سیر وسلوک همان عمل به دستورات الهی است من‌البدو الی الختم.

### ۲. توجّه و توسّل به امام معصوم(ع)

مهم‌ترین رکن مکتب‌عرفانی‌اهل‌بیت(ع) که علمای ربّانی پرچمدار آن بوده‌اند توجّه به اهل بیت(ع) از طریق زیارت، توسّل، مجالس روضه، تولّی و تبرّی، و عمل به فقه امامان معصوم(ع) است. از آنجا که ریشه اصلی اکثر طریقتهای فعلیِ درویشی به تصوّف تاریخی اسلامی میرسد و آن تصوّف در بستری سنّی بالیده و رشد کرده بود، لذا زیارت، توسّل، تبرّی در میان آنها کمتر شایع است و اگر هست در قرون اخیر وارد شده است و اگر هست با واسطه استاد است نه مستقیم یعنی «پیر» بابی برای ارتباط با امام(ع) است که از آن باب باید وارد شد. سرسلسله‌های طرائق فعلی که عمدتا به روزگار تیموریان میرسند نوعا مدعی بابیّت بوده‌اند. رجوع بفرمایید به تاریخ حروفیه، مشعشعیان، نوربخشیان، (و با کمی تأمّل) نعمت‌اللهیان. بابیّت دوران معاصر

نیز بر همین نهج شـــکل گرفت. پیش از این عارفان و صوفیان این سرزمین همه و همه به جدّ سنّی مذهب بوده‌اند؛ رجوع بفرمایید به تاریخ نقشبندیه، شاذلیه، چشتیه، و قادریه. البته محبت به اهل‌بیت پیامبر در میان طریقتهای سنّی این مرز و بوم همیشه بوده است اما این غیر از توسّـــل است که عالمان شیعه راه سلوک را منوط به آن، و منوط به دستگیری پس از آن میدانند. وجود استاد یا قطب یا پیر در میان دروایش و نودرویشان تا حدودی نیاز به توسّل به امامانی که در میان ما نیســـتند یا غایب‌اند را جبران میکند. مریدان بجای توجه به ســـاحت امام زمان یا ســـایر ائمه(ع) به محضر فردی که زنده و حاضر اســـت مراجعه میکنند و تشنگی و نیاز خود را با این ســـراب برطرف میسازند. لذا سوز و گداز و توجّه و توسّل و اتصال به معصومین(ع) نوعا کمتر فرصت ظهور می‌یابد. حالِ طریقتهای وارداتی و عرفانهای نوظهور که روشن است، چون ریشه اکثر آنها عرفان‌های شرقی است اصلا چنین عنصری در آنها نیست. عرفان شـــرقی روی وحدت بجای توحید و خدایگونه بود انسان بنا شده است یعنی پیامش این است که بخودآ که تو خود خدایی.

اما در مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) از مهم‌ترین ارکان سلوک، توسّل مدام به ائمه هدی(ع) است. عالمان ربّانی در آثار خود تأکید بسیار

کرده‌اند که دستگیری و طی طریق تنها و تنها به عنایت و هدایت و راه‌بری معصومین(ع) ممکن است. معصومین(ع) باب الله اند که هرچه بخواهد عطا شود به آن واسطه عطا میشود. هر کس مستقیما بــه امام(ع) متوسّــل و از وی مدد میگیرد و در ایــن باره نیازی به واسطه یا باب نیست. شرط توفیق در این امر رعایت دستورات دین یعنی عمل به تقوی اســت. کسی که از دری دیگری بدنبال سلوک الی الله باشد به نتیجه نخواهد رسید. این مهم‌ترین تفاوت عرفان الهی با عرفان بشری اســت. در واقع مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) بر شــناخت اهل بیت(ع) و معرفت به نقش خاص ایشان در هدایت بنا شده است، لذا در آخر این مقاله درسی از کتاب معرفت نفس را به عنوان رســاله‌ای مستقلّ ذکر کرده‌ام که پرده از برخی مقامات امام(ع) و شؤون او و رابطه و وظیفه ما نسبت به وی برمیدارد.

### ۳. تأکید بر عبادات شرعی

عالمان ربّانی معمولا به ذکرها و نمازها و دعاها و اعمالی توصیه میکننــد که در قرآن یا روایات مذکور و به اصطلاح مأثور اســت. در حالیکه در ســایر طرق عرفانی یا تأکید بر ذکر قلبی اســت که از اســتاد اخذ میشــود یا بر مراقبه و نفی خواطر یا بر ریاضتهایی

که متضمن بســـت نشینی و حصر فیزیکی در جایی مثل چله‌خانه یا زاویه اســـت. یعنی وســـیله رشــد در مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) عبارتست از ذکر خدا از طریق ذکر، نماز، دعا، روزه، قرائت قرآن اما ســایر مکاتب عرفانی هرکدام برای خودشـــان وسیله و روشی ابداع کرده‌اند. حتی برخی خدمت به خانقاه یا خدمت به استاد را وســیله نزدیکی به خالق میدانند. برخی بر خدمت به خلق تأکید میکنند و برای عبادت ارزش زیادی قائل نیستند. در مکتب قرآن، توجــه به حق که یاد خدا در قالب تقوی و ذکر و عبادت اســـت به اضافــه محبت به خلق که عبارتســـت از رحمانیّت و خیرخواهی نسبت به همه مخلوقات و رحیمیّت و خدمت به مؤمنان و مقربان درگاه او، دو بال پرواز آدمی‌اند و با صرف‌نظر کردن از یکی نمیتوان به تعالی دست یافت.

### ۴. تأکید بر وظایف اجتماعی

در مکتب‌اهل‌بیت(ع) راه خدا از میانهٔ زندگی اجتماعی میگذرد و سالک باید تشــکیل خانواده دهد و در جامعه به عنوان عنصری مفید به خدمت و تلاش بپردازد. از دید سیاسی نیز مسؤول است و باید در جهت حفظ و حراســت از کیان تشیّع که طریقهٔ حقّهٔ الهی است بکوشــد و بی‌تفاوت نباشد. دشمن شــناس باشد و حاضر

باشد اگر لازم شد برای نگه‌داری از دوستان مخاطره و ایثار کند. مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) مانند بسیاری از طرق عرفانی تک‌چشم نیست که همه چیز را با چشم جمال ببیند و با همه هستی در صلح و سازش باشد؛ همه را دوست داشته باشد و هرچه با او کردند لبخند بزند. مطابق مکتب قرآن، همراه جمال، جلال هم هست و در کنار بهشت خدا، جهنم هم هست. خدایی که قرآن معرفی میکند اینطور است. خدای واقعی اینطور است. طبیعت هم اینطور است. طبیعت بیرحم است. کسی که این واقعیات را نبیند خودش را به احمقی میزند و در یک عالم خیالی زندگی میکند. مثل یک کودک که بی‌توجه به واقعیات اطرافش در دنیای وهم خودش زندگی میکند. خیلی از عرفان‌ها اینطور است. خدا خیلی‌ها را دوست ندارد، شما چطور همه را دوست دارید؟ این اَحْوَل(تک‌چشم) بودن آفت اکثر عرفانهای بشری است. اگر عرفان بخواهد از قرآن ناشی شود جنگ و جهاد هم دارد. خون و خونریزی هم دارد. قدرت و استقامت هم دارد. بغض به دشمنان خدا و اهل‌بیت(ع) هم دارد. لعن و نفرین هم دارد. هر چیزی جای خودش. عرفان واقعی این است. بقیه، عرفان خیالی است. عرفان انبیاء نیست. عرفانی است که به حسب نقل در امثال حسن بصری

اســـت که وقتی علی(ع) دید وســـواس دارد و چند با وضو میگیرد به او گفت در آب وضو اســـراف نکن. زبان درازی کرد و گفت تو هم در ریختن خون مســـلمانان اســـراف مکن! علی(ع) فرمود هر قومی را سامری است و تو ســـامری این قومی که پیوسته میگویی «لا قتال». حســـن گفت صدایی از آسمان شنیدم که میگفت قاتل و مقتـــول این جنگها در آتش‌اند. علی(ع) فرمود: آری، اما صدای برادرت شـــیطان بود! این عرفان بـــا آن عرفان تفاوت دارد. در تمام تاریخ تفاوت داشته. به درازی تاریخ تفاوت بوده و هست. مراقب باشیم پی کدام عرفان میرویم.

## ۵. تأکید بر تعلیم و تعلّم علم دین

چـــون اکثر فـــرق عرفانی تعالیـــم مخصوص خـــود را دارند و علمشـــان را از قرآن و اهلبیت(ع) اخذ نمیکنند بلکه گاها مطالبی ناســـازگار با مکتب الهی دارند لذا به تعلیـــم و تعلم علم دین نیز تأکیدی نداشته بلکه گاها آنرا نهی میکنند و قشری‌گری میدانند و معتقدند علم را باید از سلسله خود و پیر خود اخذ کرد. درحالیکه مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) سراســـر تأکید و تشـــویق به علم دین و آموختـــن و آموزش دادن آن اســـت. علم دین یعنی قرآن و ســـنّت

رسول و اوصیای او. در این راستا چندین قرن شاگردان این مکتب به تدوین کتب دینی مشغول بوده و تعلیم و تعلّم قرآن و سنّت را عبادت دانسته بر آن تأکید بسیار کرده‌اند. اصولا راه خدا جز با علم طی نمیشود و کسانی که میدانند با کسانی که نمیدانند برابر نیستند. سالک پیش از هر چیز باید حدی که نیاز دارد دین‌شناس و فقیه باشد و کتاب و سنّت را بشناسد. درازی عمرش را به موازات عبادات و خدمات، به کسب علم مشغول باشد و از گهواره تا گور دانش بجوید. امام صادق(ع) میفرماید اگر بفهمم که جوان شیعه از تفقّه در دین ابا میکند با تازیانه او را تعزیر خواهم کرد. همان حضرت(ع) فرموده یا عالم باشید یا متعلّم که سایر مردم چیزی نیستند. در فرهنگ دینی، علم عبارتست از «ما یُطاع الله به و یُعبد» یعنی آنچه خدا با آن شناخته و عبادت میشود. مابقی فضل است، حرفه و هنر است که به گذران زندگی و رفاه آن کمک میکند. علم آنچیزی است که ته‌اش به خدا ختم میشود و انسان را به قرب خدا میرساند. نوری است که از کثرت تتبّع در کتاب و سنّت و عمل به آن بدست میاید. سالکان عرفان‌اهل‌بیت(ع) متعلّمان و عالمان ربّانی‌اند. قرآن در وصف ربّانیون میگوید: وَ لٰكِنْ كُونُوا رَبَّانِيِّينَ بِمَا كُنْتُمْ تُعَلِّمُونَ الْكِتَابَ وَ بِمَا كُنْتُمْ تَدْرُسُونَ (آل عمران: ۷۹)

یعنی ربّانی شدن بواسطه دانستن کتاب خدا و تدریس و تدرّس آن است.

### ۶. منظومه اعتقادی مبتنی بر تعالیم شیعه و عدم وجود عناصر وارداتی در این منظومه

وقتی علمی که انسان را به سعادت میرساند علم دین بود، طریق کسب این علم نیز منحصر میشود در اولیاء دین یعنی انبیاء(ع) و اوصیاء انبیاء(ع). امیرمؤمنان(ع) به کمیل بن زیاد صحابی با وفایشان میفرمایند: یا کمیل خذ منّا تکن منّا. ای کمیل علمت را از ما بگیر تا از ما باشی. امام باقر(ع) میفرمایند: لیذهبوا حیث شاؤرا اما و الله لا یجدون العلم الا هاهنا عند ال محمد. هرکجا میخواهند بروند، به خدا علم جز در این خانه نزد آل محمد نیست. امام صادق(ع) میفرمایند: کذب من زعم انه یعرفنا و هو مستمسك بعروة غیرنا. دروغ میگوید کسی که گمان میکند ما را میشناسد اما متسمک به غیر ماست. همایشان(ع) میفرمایند: ابی الله أن یجری الاشیاء الا بالاسباب فجعل لکل شیء سببا و جعل لکل سبب شرحا و جعل لکل شرح مفتاحا و جعل لکل مفتاح علما و جعل لکل علم بابا ناطقا من عرفه عرف الله و من انکره انکر الله ذلك رسول الله و نحن. خداوند ابا دارد که اشیاء را جز

به اسباب جاری کند، او برای هرچیز سببی قرار داده است و... برای هر سبب بابی نهاده است، ما باب ناطق علم الهی هستیم که هرکس ما را شناخت خدا را شناخته. کسی در مجلس امام باقر(ع) سخن از حسن بصری کرد که میگوید هرکس علم خویش را کتمان کند بوی گندش اهل آتش را معذّب میکند، امام(ع) فرمود: فلیذهب الحسن یمینا و شمالا فو الله ما یوجد العلم الا هاهنا. حسن (که مدّعی علم است) هرکجا میخواهد برود بخدا علم جز اینجا نیست. سپس فرمود از زمان نوح(ع) علم مکتوم بوده است. در جای دیگر امام صادق(ع) راجع به حکم بن عتیبه میفرمایند: فلیشرق الحکم و لیغرب اما و الله لا یصیب العلم الا من اهل بیت نزل علیهم جبرئیل. میخواهد به جستجوی علم به شرق رود یا به غرب، علم جز در خاندانی که جبرئیل در آن نازل شده یافت می‌نشود. امام باقر(ع) راجع به همین شخص و نیز سلمة بن کهیل فرمود: شرّقا و غرّبا لن تجدا علما صحیحا الا شیئا یخرج من عندنا اهل البیت. به شرق روند یا به غرب، علمی که صحیح باشد را نخواند یافت جز آنچه از این خانه خارج شود. امام صادق(ع) فرمود: ان العلماء ورثة الانبیاء و ذلك ان الانبیاء انما ورثوا احادیث من احادیثهم فمن اخذ شیئا منها فقد اخذ حظا

وافـــرا فانظروا علمکم هذا عمن تاخذونه فـــان فینا اهل البیت فی کل خلــف عدولا ینفون عنه تحریف الغالین و انتحال المبطلین و تاویل الجاهلین. علما ورثهٔ انبیاء هستند، انبیاء احادیثی از خویش به یـــادگار نهاده‌اند، هرکس بهره‌ای از آنهـــا یافت حظی وافر یافته اســـت، بنگرید علم خویش را از چه کســـی اخـــذ میکنید. پیاپی امامی هست که تحریف غالین و سستی مبطلین و تأویل جاهلین را از دین میزداید. امام صادق(ع) در تفسیر آیهٔ شریفه « و من اضلّ ممن اتبع هواه بغیر هدی من الله» فرمود مقصود کسی که دینش را به رآی کسی جز امام معصوم که منصوب از جانب خداست اخذ کند. از زمان رســـول خدا(ص) روایت اســـت که عمر بن خطاب شروع به نوشتن احادیثی از یهود مدینه کرد. رسول خدا(ص) چون مطلع گشت غضب نموده فرمود: لقد جئتکم بها بیضاء نقیّه، ولو کان موســـی حیاً ما وسعه الا اتّباعی، أمتحیرون أنتم فی الاسلام و لا تعرفون دینکم حتی تأخـــذوه من الیهود و انصاری؟ یعنی دینی خالص و پاکیزه برای شـــما آورده‌ام اگر موسی زنده بود باید از من پیروی میکرد، آیا در دین خود متحیّر شدید و آنرا نمیشناسید که به سراغ یهود و نصاری رفته‌اید؟ از امام باقر(ع) راجع به آیهٔ « الشعراء یتبعهم الغاوون» پرســـیدند فرمود: مگر کســـی از شاعری پیروی

میکند؟ مقصود گروهی است که بی‌علم در دین تفقّه میکنند گمراه میشوند و دیگران را نیز گمراه میکنند. امام رضا(ع) فرمود: اذا اخذ الناس یمینا و شمالا فالزم طریقتنا فانه من لزمنا لزمناه و من فارقناه فارقنـــاه ان ادنی ما یخرج الرجل من الایمان ان یقول للحصاة هذه نواة ثم یدین بذلك و یبرامـــن خالفه یا ابن ابی محمود احفظ ما حد ثتك به فقد جمعـــت لك فیه خیر الدنیا و الاخرة. چون دیدی مردم به اینســـو و آنســـو میروند تو ملازم طریقت ما باش. هرکس ملازم ما باشـــد ما ملازم اوییم و هرکس از ما جدا شود از او جدا میشـــویم. کمترین چیزی که هرکس را از ایمان خارج میکند این است که چیز بی‌ارزشـــی را بی‌جهت ارزش دهد سپس آنرا وسیله ســـاختن دینی قرار دهد و از هرکس که بدین او نیســـت خویش را بالاتر بداند. آنچه گفتم قـــدر بدان که خیر دنیا و آخرت برایت در آن جمع اســـت. امام صادق(ع) فرمـــود: کل مالم یخرج من هذا البیت فهو باطل. هرچه از این خانه خارج نشده باشد باطل است. راوی گوید کســـی از مغیریه نزد امام صادق(ع) نشســـته بود و از سنّت میپرسید امام(ع) فرمود: ما من شیء یحتاج الیه ولد ادم الا و قد خرجت فیه الســـنة من الله و من رســـوله. هرچه نیاز بنی‌آدم است در سنت الهی و سنت رسول آمده است. مغیری گفت دلیل

شما چیست؟ امام(ع) فرمود دلیلم آیهٔ الیوم اکملت لکم دینکم و اتممت علیکم نعمتی است.

این است حال مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) و روندگان آن طریقت. امـــا دیگر نحله‌ها و فرقه‌های عرفانی هریـــک دارای منظومه‌ای از داده‌ها و اطلاعات هســـتند که به منزله جهان‌بینی برای سالکان آن طریقت محسوب میشود و به مرور زمان این داده‌ها به یک فرهنگ در میان هواداران آن سلسله بدل شـــده. چون بنای این فرهنگ بر دین نیســـت و ریشه‌اش قرآن نیست، عناصر بیگانه از قرآن و سنت در آن بسیار به چشـــم میخورد. من جمله اعتقاد به تناسخ، اعتقاد به زنده بودن عارفان یا پیران گذشـــتهٔ سلسله و حضور آنها با بدن فیزیکی در زمین، اعتقاد به تأثیر اعداد در سرنوشـــت و ســـلوک، اعتقاد به علوم غریبه و کهانت، ارتباط با اجنّه و موکلّین، اســـتفاده از مخدرّات برای ایجاد حالت بی‌خودی، ریاضات غیر شـــرعی، تلاش بـــرای خلع بدن، تأویلات عجیب از شـــریعت، عباداتهای مجعول، آداب مخترع،....اما مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) دارای یک منظومه اعتقادی مبتنی و منطبق با تعالیم شیعه است که بر قرآن و سنّت رسول خدا(ص) و اوصیاء ایشان(ع) بنا شده است.

### ۷. لزوم عمل در کنار نیّت و تعادل در عمل

برخی فرق عرفانهای بشـــری بر زهد تأکید بسیار میکنند برخی دســـتوراتی برای خلوت دارند و برخی نخـــوردن و نخوابیدن را به عنوانی یک ریاضت برای تعالی لازم میشمرند. این حالِ عرفانهای گذشته بود. اما امروزه که کســـی حال و حوصله ریاضت کشیدن ندارد، عرفانهای نوظهور خود را به نحوی با تنبلی ســـالکان تطبیق داده و با اســـقاط کلی ریاضت به ترویج اباحه‌گری میپردازند. این عرفانها بر این اصل بنا شده‌اند که بی‌هیچ عملی و به صرف احساس خوب بودن، خوبی حاصل میگردد. در این عرفانها عمل به اعضاء و جوارح جزئی از ایمان نبوده و ایمان صرفا عملی قلبی اســـت و نیّت اســـت که حرکت بســـوی تعالی را رقم میزند. این عرفانها بر تغییر زاویه دید سالک متمرکزاند. اما در عرفان‌اهل‌بیت(ع) ایمان ذو وجوه و شـــامل وجه قلبی و وجه لســـانی و وجه عملی است. ایمان ریشـــه‌اش در قلب است و به اقرار زبانی و عمل صالح یعنی عبـــادت و خدمت میـــوه میدهد. در وادی عمل نیـــز بجای افراط در چهارگانـــه زهد و جوع و خلوت و بی‌خوابی که رســـم ریاضت طریقه‌های گذشته بوده. تعریف متعادلی از آنها ارائه میدهد. زهد به معنی نخواستن دنیاست و دلمشغول نشدن به آن و سالک میتواند

به تعادل بخورد و بخوابد و خلوت او بیشتر سکوت و وارد نشدن به لغو اما در میان مردم زیستن و به آنها خدمت کردن است.

### ۸. سه‌گانه (توفیق بندگی-جذبهٔ ذکر-لذّت تسلیم) بجای (کرامت-مکاشفه-مقامات) به عنوان ملاک رشد

در سلوک‌های صناعی بشری ملاک رشد، داشتن کرامت یعنی قدرت تصرّف و اعمال نفسانیّت در هستی؛ مکاشفه یعنی دیدن صحنه‌هایی مثالی به عنوان تأویل گزاره‌های دینی؛ و اتصافات به مقاماتی است که فرد مُلهَم میشود به آن مقامات رسیده یا استاد به او اعلام میکند که به آن مقامات رسیده. کتب بسیاری از اهل عرفان صناعی بشری به شرح کرامات و بیان مکاشفات و توصیف مقامات اختصاص دارد. سالکان در پی این سه عنصراند. در عرفان‌اهل‌بیت(ع) هیچ‌یک از این‌ها کمال محسوب نشده بلکه جزئی از راه دانسته نمیشود. این‌ها همه سیر در عوالم نفس و تجلیّات نفس و همگی رهزن و حیض‌الرجال‌اند. راه حین رها کردن اینها تازه آغاز میشود. اینها مراحل طریق شیطان شدن‌اند. ملاک تعالی در عرفان‌اهل‌بیت(ع) که عرفانی مبتنی بر قرآن است عبارتست از توفیق بندگی، همه آن کرامات و مکاشفات و مقامات

خلاف بندگی اســـت. بنده یعنی هیچ شدن و اراده را زیر اراده خدا انداختن و به حرف خدا گـــوش کردن. توفیقِ تقوی و توفیق ورع و ترک گناهان و توفیق عمل به دستورات خدا مثل عبادت شامل نماز و روزه و ذکر و خدمت به خلــق. این توفیقات دلیل در راه بودن و در راه حرکت کردن و به خدا نزدیک شدن است. وقتی کسی توفیق بندگـــی را پیدا کرد، ذکر کثیر به او الهـــام میکنند بطوریکه اوقات غفلتش کم و کمتر شده و جذبهٔ ذکر او را فرا میگیرد. پس از ماسوی غافل شده و با خدا همنشـــین میگردد و در یاد خدا غرق میگردد. و همه اینها در حالی اســـت که بـــاز از مراعات تقوی و بندگی کم نمیگذارد بلکه در حال استغراق در یاد حق، بندگی را طی میکند. به موازات همه این توفیقات و حالاتی که پیدا میکند امیدش از غیر خدا برداشـــته و ترسش از غیر خدا زایل شـــده و توکّل به خدا پیدا میکند و امورش را بـــر خداوند تفویض میکند و به آنچه خدا با او میکند راضی است. اینها مراحل عالم تسلیم است که نتیجه اسلام عبارتست از تسلیم. این تسلیم لذت و آرامش و طمأنینه و سکونی به همراه دارد که قابل وصف نیست. اینها مقامات واقعی و حالات مطابق با حقایق هســـتی‌اند. اینها کجا و آنچه ســـالکان طرق غیر الهی برای خود با تلقین میسازند و همه خیالات است کجا؟ مثلا

عارفان مسیحی در نهایت سیر خویش با مسیح همذات شده و بر دستانشـــان داغ مهر پدید میاید. ولی مگر مسیح(ع) را به صلیب کشیدند؟ یا عارفان مسلمان اکثرا از معراج و تلقّی معارف از عرش الهی ســـخن میگویند. امام کاظم(ع) به کسی که در زمان ایشان ادعای دیدن عرش خدا و تلقّی معارف از خداوند را داشت فرمود: میدانی شیطان برای خودش عرشـــی دارد چون عرش خدا؟ آنچه دیده‌ای عرش شیطان بوده است نه عرش خدا. سپس آیه شریفه را تلاوت کرد که الشیاطین یوحون الی اولیائهم.

### ۹. عدم تشخّص و تمایز از جامعه شیعی

هر فرقه برای ایجاد و بقاء در پی تمایز از بطن جامعه‌ای اســـت کـــه در آن بدنیا آمـــده. لذا هر فرقه برای خویش آداب و رســـوم و عبادتگاه و عبادت خاص جعل میکند تا باقی باشـــد. حتی سعی میکند اگـــر بتواند ظاهر تابعین خویـــش را متمایز کند تا اظهار و تبلیغ آن فرقه باشـــد و هم هویت جمعی میان تابعین برقرار شود و یک کلونی و جامعه اقلیت شـــکل بگیرد. این رمز بقای یک گروه اجتماعی است. اما مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) چون از بطن جامعه شیعه برخواســـته و نیازی به تمایز و تشخّص از بستر جامعه ندارد

هیچ تظاهر بیرونی ندارد و عارفان این عرفان هیچ‌گونه تظاهری به عارف بودن ندارند. هرجا صحبت از منی و مایی بود و اینکه ما بهتر از دیگرانیم، بدانیم نشانی از شیطان آنجاست. البته این آفت مخصوص فرقه‌های عرفانی و معنوی نیست، هر نحلۀ عقیدتی یا مذهبی یا گرایش سیاسی میتواند چنین بیاندیشد و خویش را از دیگران برتر بداند و به همان نسبت نشانی از شیطان در او هست. ما در مقاله آسیب شناسی مدارس مذهبی به تلقین خودبرتر بینی به عنوان یکی از آسیب‌های مدارس مذهبی اشاره کرده‌ایم؛ آنجا هست: از آفات مدارس مذهبی در تمام دنیا این است که فارغ‌التحصیلان این مدارس به نوعی غرور و خود برتر بینی مبتلا میشوند و این ناشی از تلقینی است که اولیاء این مدارس روی آنها اعمال میکنند تا به قول خودشان عزت نفس آنها را بالا ببرند و یا آنها را به مدرسه علاقه‌مند کنند. و این آفت، خطرناکتر از سایر آفات است چون گناه شیطان و رآس گناهان است. کسی در مجلس رسول خدا(ص) وارد شد. رسول خدا(ص) فرمود در پیشانی او علامتی از شیطان می‌بینم سپس از او پرسید وقتی وارد مجلس شدی چه در سر گذراندی؟ گفت در سر گذراندم که هیچ کس از من بالاتر نیست. در این مدارس دائم روی خودی و غیرخودی

تأکید میشود. نتیجه این تربیت تشکیل یک کلونی اقلیت و انعزال از جامعه مؤمنین یا فروکاستن این جامعه به جمعیتی اندک است که در روایات بسیاری از آن نهی شده است. حتی در روایات هست که اگر خواستید کسی را نقد کنید نگویید فلانی فلان‌طور است بگویید عملش فلان‌طور است. یعنی عمل او را نقد کنید نه خود او را. یا بگویید فلان‌عقیده‌اش درست نیست نه اینکه بگویید آدم درستی نیست.

### ۱۰ . حضور علمای ربانی به عنوان نتایج و معلّمین این مکتب و عدم وجود عنصری بنام مراد .

مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) چون مکتب علم است بر تعلیم و تعلّم تأکید دارد؛ تعلم و تعلّم قرآن و سنّت. مابقی علوم حوزوی به نیاز زمان و مکان و به عنوان مقدمات یا نظریات فهم قرآن و سنّت‌اند نه چیزی مستقلّ. عارفان این مکتب، عالمانِ عامل به قرآن و سنّت‌اند که دلیل صحّت راهشان مطابقت گفتار و اعمال ایشان با قرآن و سنّت است. قرآن و سنّت هم چیزی است که برای بطن جامعه در دسترس و در مرآی ایشان است. عالمان این مکتب توسط توده‌های مردم در گذر زمان انتخاب شده و به

مرجعیت علمی رسـیده و مصدر رجوع سالکان طریقت شده‌اند و نیز براحتی توسـط بدنهٔ جامعه نقد میشـوند و در صورت خطا در گفتار و رفتار کنار گذاشـته میشـوند. این یک فرایند اجتماعی اسـت و نسـبتا مصون از خطاسـت. عالم ربّانی طی یک فرآیند زمان‌بر و طولا نی و طی سالها زهد و تقوی شکل میگیرد و مصدر مراجعه مسـتعدین سلوک میشود. این را مقایسه بفرمایید با وجود عنصری بنام قطـب در میان دراویش که معمولا بـه نحو وراثتی منتقل میشـود و بیـش از آنکه انتخاب او با مقیـاس علم و عمل باشـد انتقالی موروثی برای حفظ ثروت مادی و اجتماعی سلسله اسـت. در مکاتب عرفان بشـری عنصری بنام مراد وجود دارد که گاها استاد یا پیر یا قطب نامیده میشود مشخصه مراد نقد ناپذیری و عصمت عملی و واجب‌الاطاعه بودن برای شاگرد یا مرید است. در واقع ملاک صحت نه علم کتاب و سنت بلکه نظرات شخصی مراد است چون فرض اسـت که او به علم الهی چیزهایی میداند که مرید نمیداند. و مراد منحصر در یک نفر اسـت یعنی سـالک نمیتواند در زمان واحد دو اسـتاد داشته باشـد. همین از عواملی اسـت که نتواند رفتار و گفتار استاد را با ملاک درست بسنجد و با کس دیگری مقایسه کند در نتیجه کاملا به رنگ او در میاید و بدی

و خوبی او را توأمان میگیرد. اما در مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) چنین عنصری وجود ندارد و ســـالک میتواند از هرتعداد از مؤمنین متّقی که همان عالمان ربّانی‌اند توأمان اســـتفاده کند و بهره برد. در واقع او میتواند در آن واحد چندین استاد داشته باشد و از همه آنها علم و ایده‌های خوب را اخذ کند و هیچ یک هم واجب‌الاطاعه نیستند چون معصوم نیســـتند. استفاده همزمان از چند نفر نیز بهره سالک را بالا برده او را از خطاهای یک شخص محافظت میکند. در واقع نظام تربیت در مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) بر استادی و شاگردی بنا شده نه مریدی و مرادی. سلاســـل صوفیه، پیر را «باب» ارتباط با خدا (در جوامع ســـنّی) یا امامان (در جوامع شیعه) میدانند و او را عملا مصون از خطا و واجب‌الاطاعه میدانند. ارتباط عامیّ و مرید بی‌واسطه پیر با ملکوت ممکن نیســـت و راه تعالی سرسپردگی و خدمت به پیر است.

### ۱۱. عدم نیاز به سلسله و جوشیدن مدام عارفان از بستر جامعه

طرائق بشـــری نوعا بر سلسله مبتنی هســـتند یعنی استادِ حاضر اعتبارش را از شـــاگردی و تأیید فردی گرفته که پیشتر استاد سلسله بوده اســـت. سلسلهٔ استادی و شـــاگردی همینطور بالا میرود تا به

یک عارف صاحب‌نام میرسد. سلسله‌های طریقت که امروز در ایران باقی مانده‌اند به سید محمد نوربخش یا سید نعمت‌الله ولی یا معروف کرخی میرسند. البته سلسله‌ها در مسیر تاریخ انشعابات زیادی پیدا میکنند و حتی با تغییر مذهب سرزمین، مذهبشان کم‌کم تغییر میکند. در هرحال قوام و هویت طریقت بشری به سلسله است. اما مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) وابسته به سلسلهٔ استادی و شاگردی نیست. برای این مکتب، جامعهٔ شیعه بسان بستری بارور است و استعداد این را دارد که همواره و همه‌جا عارفان بسیاری از متن جامعه برویند و ستارگان آسمان عرفان شوند. این عدم وابستگی بدلیل مؤلفه‌هایی است؛ یکی از این مؤلّفه‌ها بنا شدن طریق تعالی بر علوم رسیده از اهل بیت(ع) و کتب مأثور و روایی است که در دسترس همگان است. دومین مؤلّفه تأکید بر زنده بودن روح ائمه هدی(ع) و قابل دسترس و استفاده بودن آنها برای همه است بلاواسطه، سومین مؤلّفه همانطور که گفتیم نفی عنصری بنام پیر و مراد در فرهنگ شیعه و جایگزینی آن با عالم ربّانی است که دلیل درستی‌اش مطابقت گفتار و رفتارش با شرعی است که علمش برای همه در دسترس است. به همین دلیل آفات

بسیاری که در پیر و مراد و تبعیت بی‌قید و شرط از او رخ میدهد در اینجا کمتر پدید میاید.

### ۱۲. تأکید بر اخلاق

در مکتب عرفان اهل‌بیت(ع) بر آموختن علم اخلاق و عمل به آن تأکید بسیار میشود. علم اخلاق در این مکتب به دو بخش اخلاق فردی و اخلاق جمعی تقسیم میشود. اخلاق فردی به رابطه انسان با خود و خالق خود و اخلاق جمعی به تنظیم رابطه او با دیگر انسانها میپردازد. موضوعات اخلاق فردی در بحث رابطه انسان با خود عبارتست از تعادل در خور و خواب و خشم و شهوت، و در بحث رابطه انسان با پروردگار عبارتست از توحید حق تعالی و عبادت وی، توکّل و تفویض به او و رضا و تسلیم بدرگاه او. و میزان در تمام اینها شرع است یعنی قرآن و روایات. در بحث اخلاق جمعی هم میزان شرع است. همه گزاره‌های این علم از دین استخراج میشود و علم اخلاق درواقع احکام روح و روان انسان است؛ متمّم رسالهٔ عملیّه است که علم جوارح و اعضاء است. همه اینها بخشی از تفقّه در دین محسوب میشود. خلاصه اینکه قسمت مهمی از مرامنامه عمل در مکتب‌عرفان‌اهل‌بیت(ع) علم اخلاق است. عالمان ربّانی هم که تربیت‌شده و خود معلّمین این

مکتب بوده‌اند عامل به اخــلاق و مروّج اخلاق بوده‌اند بطوریکه مکتب ایشان بیش از آنکه به معنای مصطلح عرفانی باشد، اخلاقی است. این تأکید که بر اخلاق در این مکتب دیده میشود در دیگر مکاتب عرفانی دیده نمیشود. اصولا آنها یا بر رهایی تأکید میکنند یا بر ریاضت و حبس نفس که هر دو میتواند مقدّمه‌ای باشد برای خروج از تعادل اخلاقی و خلق ناهنجاری در خلق و خو.



## ملاك رشد

در این مقاله میخواهیم به مهم‌ترین صفتی که انســان باید داشته باشــد اشاره کنیم. صفتی که لازم است برای حرکت و کسب تمام کمالات. صفتی که نه تنها در طی مســیر لازم اســت بلکه پایان مسیر هم چیزی نیســت جز خودش. این صفت سرور و شادی و شادابی است. سرور و شادی و شادابی لازم است تا انسان حرکتش را شــروع کند و آنچیزهایی را که برای کمال لازم است کسب کند

و در انتها ملاک رسیدن به کمال، خودِ همین شادی و شادابی و به اصطلاح دقیق‌تر دینی، **رضایت** است. در پایان خداوند میفرماید یَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَ ادْخُلِي جَنَّتِي. در واقع یک چیز بیشتر نیست گرچه آنرا به عبارات مختلفی مثل انرژی، نور، سرور، بهاء، بهجت، رضایت، اطمینان، ایمان و غیره بنامیم و آن یک چیز داشـــتن بهره‌ای از نور خداست به آن ولایت هم میگویند. این نور الهی که در دل مؤمن است مختصات و ابعاد مختلف دارد و از هر سویی که به آن نگاه کنیم یک اســـم روی آن میگذاریم درست مثل اسماء خدا که همه حکایت از یک چیز میکنند منتها به اعتبار نحوهٔ تجلی و از منظری "متفاوت" یک حقیقت واحده را نشـــان میدهند. حالا این حیات، ســـرور، نور، ولایـــت، روح یا هرچه که اســـمش را بگذارید بهرهٔ انسان از خداست. هرکس به مقدار بهره‌ای که از این نور دارد سعهٔ وجودی دارد و به خدا نزدیک اســـت و منشأ افعال خدایی است و صفات خدایی را بروز میدهد.

ســـؤال: ملاک رشد و تعالی در قرآن چیســـت؟ چطور میتوانیم بفهمیم که خودمان یا آنکـــس که میخواهیم به او اعتماد کنیم و یا با او دوست شـــویم متعالی است؟ آیا ملاک رشد، کرامت داشتن

است؟ آیا مکاشفه داشتن است؟ آیا ملاک این است که کس دیگری هندوانه زیر بغل ما بگذارد و بگوید تو به فلان مقام رسیده‌ای؟ آیا ملاک این است که مریدان آن شخص بگویند آقا واجد فلان مقام است؟ به این دید، قرآن را تورّق بفرمایید. این سوال، سوال بسیار بسیار مهمی است. در واقع این سوال میپرسید که راه چیست؟

به نظر اینجانب- که البته ایده‌ای برای شـــما باشـــد و خود شما این خط را بگیرید و تحقیق بفرمایید و شـــاید به مطلب کامل‌تری برسید- ملاک رشد از نظر قران سه چیز است:

یکی **توفیق تقوی**. یعنی توفیق حفظ زبان و چشم خود را داری؟ توفیق نماز اول وقت داری؟ توفیق تهجّد داری؟ توفیق انس با قرآن داری؟ توفیق انفاق و دستگیری و اطعام داری؟ اگر داری به همان قدر در راه هستی و اگر امروز بیشتر از دیروز داری رشد کرده‌ای.

دوم، **جذبۀ ذکر** است. یعنی چقدر بیاد خدا هستی و چقدر ذاکر هستی و چقدر از ذکر خدا دلت به تکاپو و جزر و مد میافتد و دلت برای آســـتان او پر میکشـــد و تو را از ذکر او جذبه‌ای در برمیگیرد و عاشـــق و دیوانۀ او میکند و در حیـــرت او غرق میکند و به وجد میاندازد. این یک ملاک است. ذکر داری؟ و آیا از آن ذکر به لذت و سرور میرسی؟ اگر نه باید تدارک کنی. قرآن را به این نیّت بخوانید

تا به این ملاکات برســـید: الَّذِینَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِکْرِ اللَّهِ أَلاَ بِذِکْـــرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ همان کســـانی که ایمان آورده‌اند و دلهایشـــان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه بـــاش که با یاد خدا دلها آرامـــش می‌یابد.(الرعد، ۲۸). اینکه عـــرض کردم جذبهٔ ذکر این جذبه خیلی مهم اســـت بعضی‌ها ذکر میگویند اما از ذکر قساوت بهرهٔ آنها میشود. بعضی‌ها ذکر میگویند اما با ناراحتی و طلبکاری ذکر میگویند و دائم ناراضی‌اند که اینقدر ذکر گفتم چرا نشـــد چرا نشـــد؟ اگر این ذکر به آن نتیجه که نامش را من بی‌خودی از خود و از خودخواهی‌های خود گذاشـــته‌ام و لفظ جذبه که جذب حق شـــدن و خدایی شدن است منجر نشود خیلی ملاک رشد نیست. معلوم نیست ته‌اش از کجا سر درآورد. شیطان هم هزاران سال ذکر میگفت. خوارج هم ذکر بسیار میگفتند.

سومین ملاک رشد، **لذّت تسلیم** است. یعنی تسلیم خدا بودن و نخواستن و خواســـت را به او موکول کردن و از این تسلیم شدن لذت بردن که عبارت اخرای رضاســـت. هرکس تسلیم نیست مثل اینکه اسلام را درست نفهمیده. نفهمیده باید بنده باشد. آخر بندگی تسلیم در برابر مولاست. آخر اسلام و نتیجهٔ آن آنجاست.

پس دقت بفرمایید که ما **سه‌گانه (توفیق بندگی ـ جذبهٔ ذکر ـ لذّت تسلیم) را بجای (کرامت ـ مکاشفه ـ مقامات) به عنوان ملاک رشد گذاشتیم.**

در سلوک‌های صناعی بشری ملاک رشد، داشتن کرامت یعنی قدرت تصرّف و اعمال نفسانیّت در هستی؛ مکاشفه یعنی دیدن صحنه‌هایی مثالی به عنوان تأویل گزاره‌های دینی؛ و اتصافات به مقاماتی است که فرد مُلهَم میشود به آن مقامات رسیده یا استاد به او اعلام میکند که به آن مقامات رسیده. کتب بسیاری از اهل عرفان صناعی بشری به شرح کرامات و بیان مکاشفات و توصیف مقامات اختصاص دارد. سالکان در پی این سه عنصراند. در عرفان‌اهل‌بیت(ع) هیچ‌یک از این‌ها کمال محسوب نشده بلکه جزئی از راه دانسته نمیشود. این‌ها همه سیر در عوالم نفس و تجلّیات نفس و همگی رهزن و حیض‌الرجال‌اند. راه حین رها کردن اینها تازه آغاز میشود. اینها مراحل طریق شیطان شدن‌اند. ملاک تعالی در عرفان‌اهل‌بیت(ع) که عرفانی مبتنی بر قرآن است عبارتست از توفیق بندگی، همه آن کرامات و مکاشفات و مقامات خلاف بندگی است. بنده یعنی هیچ شدن و اراده را زیر اراده خدا انداختن و به حرف خدا گوش کردن. توفیقِ تقوی و توفیق ورع و

ترک گناهان و توفیق عمل به دستورات خدا مثل عبادت شامل نماز و روزه و ذکر و خدمت به خلــق. این توفیقات دلیل در راه بودن و در راه حرکت کردن و به خدا نزدیک شدن است. وقتی کسی توفیق بندگـــی را پیدا کرد، ذکر کثیر به او الهـــام میکنند بطوریکه اوقات غفلتش کم و کمتر شده و جذبۀ ذکر او را فرا میگیرد. پس از ماسوی غافل شده و با خدا همنشـــین میگردد و در یاد خدا غرق میگردد. و همه اینها در حالی اســـت که بـــاز از مراعات تقوی و بندگی کم نمیگذارد بلکه در حال استغراق در یاد حق، بندگی را طی میکند. به موازات همه این توفیقات و حالاتی که پیدا میکند امیدش از غیر خدا برداشـــته و ترسش از غیر خدا زایل شـــده و توکّل به خدا پیدا میکند و امورش را بـــر خداوند تفویض میکند و به آنچه خدا با او میکند راضی است. اینها مراحل عالَم تسلیم است که نتیجه اسلام عبارتست از تسلیم. این تسلیم لذت و آرامش و طمأنینه و سکونی به همراه دارد که قابل وصف نیست. اینها مقامات واقعی و حالات مطابق با حقایق هستی‌اند. اینها کجا و آنچه ســـالکان طرق غیر الهی برای خود با تلقین میسازند و همه خیالات است کجا؟ مثلا عارفان مسیحی در نهایت سیر خویش با مسیح همذات شده و بر دستانشـــان داغ مهر پدید میاید، ولی مگر مسیح(ع) را به صلیب

کشیدند؟ یا عارفان مسلمان اکثرا از معراج و تلقّی معارف از عرش الهی سـخن میگویند. امام کاظم(ع) به کسی که در زمان ایشان ادعای دیدن عرش خدا و تلقّی معارف از خداوند را داشت فرمود: میدانی شیطان برای خودش عرشـی دارد چون عرش خدا؟ آنچه دیده‌ای عرش شیطان بوده است نه عرش خدا. سپس آیه شریفه را تلاوت کرد که الشیاطین یوحون الی اولیائهم.

حالا که ملاک رشـد در راه خدا را ترسـیم کردیم، به این بحث میرسـیم که چه کنیم که در این راه طی طریق کنیم؟ یعنی رشـد چگونه حاصل میشـود که بعد بخواهد با این سه ملاک سنجیده شود؟

گفتیم که رشد در گرو چهار عاملِ **عبادت**، **خدمت**، **معرفت**، و **ولایت** است، به شـرطی که هر چهارتا با هم در زندگی سالک حضور داشته باشند.